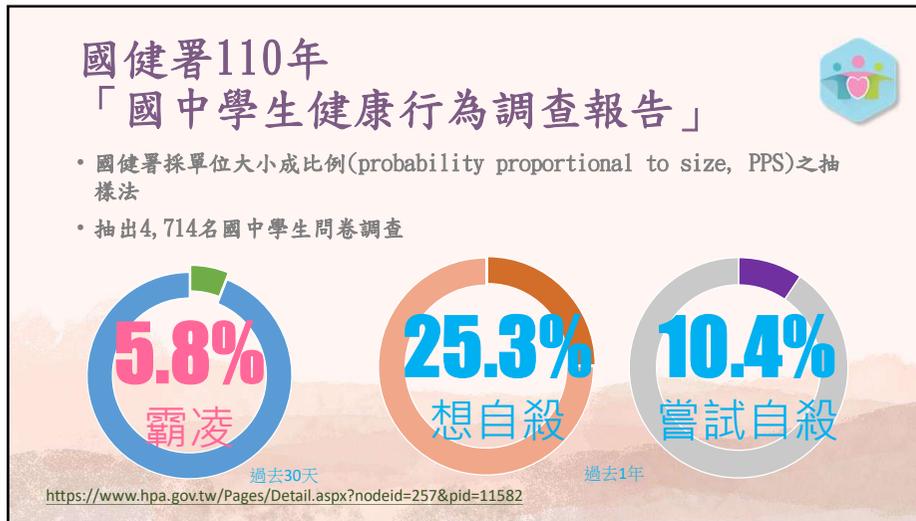




1



2



3



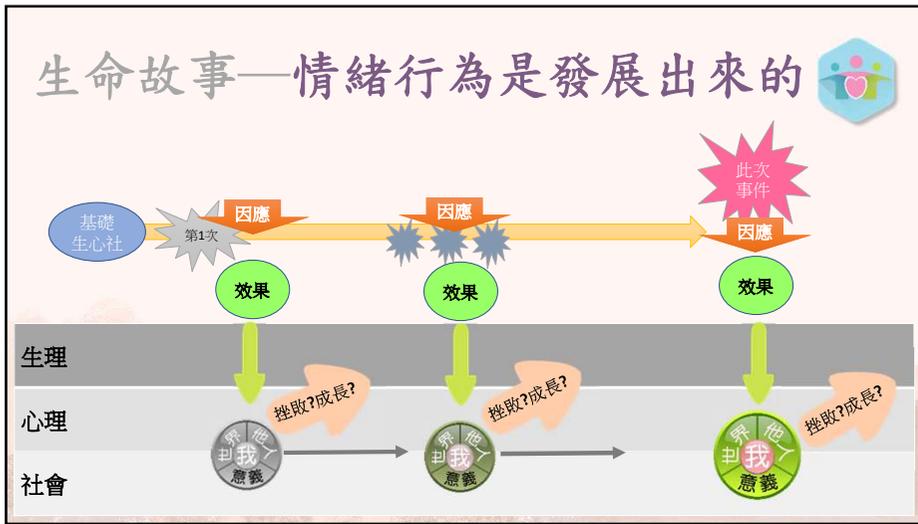
4



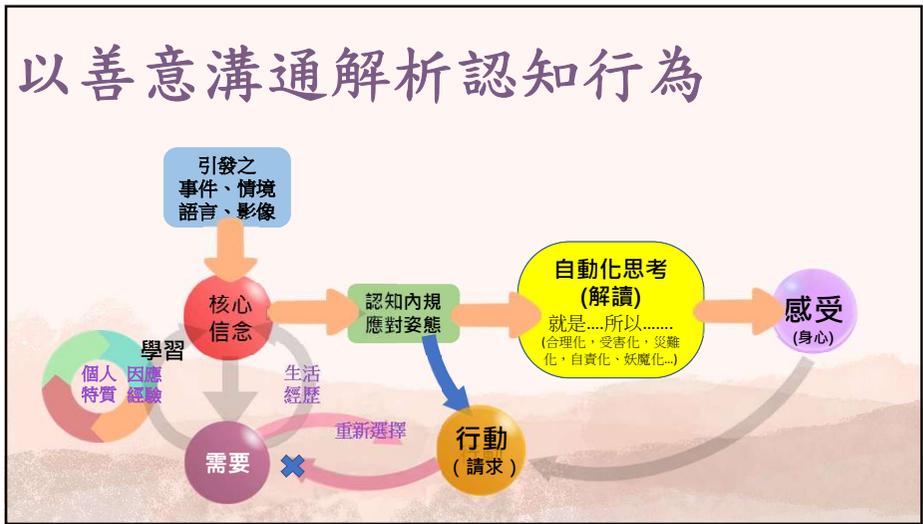
5



6



7



8



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration

逆境(一) 學生的多元性

9



特定發展障礙

F80	Specific developmental disorders of speech and language	特定的言語及語言發展障礙症
F81	Specific developmental disorders of scholastic skills	特定的學業技能發展障礙症
F82	Specific developmental disorder of motor function	特定的動作功能發展障礙症
F84	Pervasive developmental disorders	廣泛性發展障礙症

10



行為情緒障礙

F90	Attention-deficit hyperactivity disorders	注意力不足過動症
F91	Conduct disorders	行為規範障礙症
F93	Emotional disorders with onset specific to childhood	特發於兒童期的情緒障礙症
F94	Disorders of social functioning with onset specific to childhood and adolescence	特發於兒童期或青少年期的社會功能障礙症
F95	Tic disorder	抽搦症

11



廣泛性發展障礙症

F84.0	Autistic disorder	自閉症
F84.2	Rett's syndrome	雷特氏症
F84.3	Other childhood disintegrative disorder	其他兒童期崩解障礙症
F84.5	Asperger's syndrome	亞斯伯格症候群
F84.8	Other pervasive developmental disorders	其他廣泛性發展障礙症

12



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration

ACE 童年創傷經驗

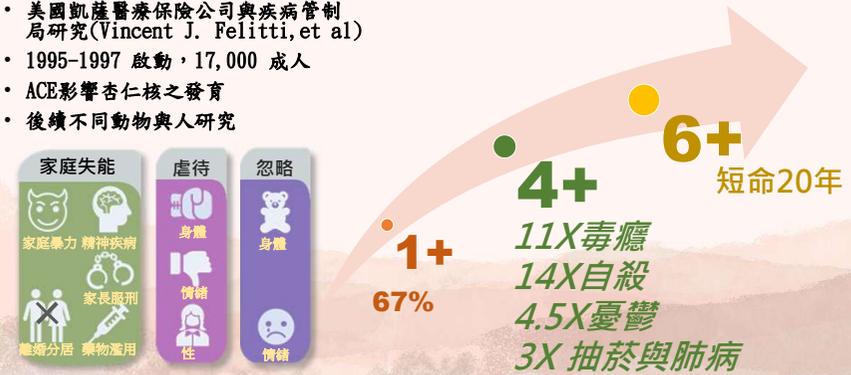
Adverse Childhood Experience
- Trauma informed



13

ACE 負面童年經驗

- 美國凱薩醫療保險公司與疾病管制局研究(Vincent J. Felitti, et al)
- 1995-1997 啟動，17,000 成人
- ACE影響杏仁核之發育
- 後續不同動物與人研究



ACE Level	Health Impact
1+	67% 增加
4+	11X 毒癮, 14X 自殺, 4.5X 憂鬱, 3X 抽菸與肺病
6+	短命20年

14

逆境兒 (ACEs) 症狀和行為



<ul style="list-style-type: none"> • 1. 情緒和心理症狀 <ul style="list-style-type: none"> - 焦慮、抑鬱或情緒波動 - 情緒失調，爆發或難以平靜 - 創傷後壓力症狀，如侵入性思考或過度警覺（驚嚇） • 2. 行為問題 <ul style="list-style-type: none"> - 攻擊性或對抗性行為 - 社交退縮或不願參加活動 - 專注困難、過度活躍或衝動行為 • 3. 認知和學習挑戰 <ul style="list-style-type: none"> - 學業表現下降或學習困難 	<ul style="list-style-type: none"> • 4. 身體症狀 <ul style="list-style-type: none"> - 經常抱怨沒有明確醫學原因的身體不適，如頭痛或胃痛 - 睡眠障礙，包括噩夢或失眠 • 5. 人際困難 <ul style="list-style-type: none"> - 在建立和維持關係困難 - 過度依賴或過度疏遠的行為 • 6. 冒險或自我毀滅行為 <ul style="list-style-type: none"> - 在年幼時參與吸毒或其他冒險行為 - 自我傷害或表達自殺想法
---	--

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services* (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57). U.S. Department of Health and Human Services. <https://store.samhsa.gov/>

15



#vitalsigns NOV. 2019

Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Preventing early trauma to improve adult health

<p>1 in 6</p> <p>1 in 6 adults experienced four or more types of ACEs.</p>	<p>5 of 10</p> <p>At least 5 of the top 10 leading causes of death are associated with ACEs.</p>	<p>44%</p> <p>Preventing ACEs could reduce the number of adults with depression by as much as 44%.</p>
---	---	---

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

<https://www.cdc.gov/vitalsigns/aces/index.html>

16

ACE與犯罪

蘇格蘭受刑人統計

45% 兒時肢體家暴
Adult prisoners survey respondents reported that they had been physically abused in their home as a child

61% 校園霸凌
Adult prisoners survey respondents had been bullied at school or somewhere else

56% 兒時語言家暴
Young people in custody said they had been sworn at, humiliated, or put down by an adult in their home

英國研究

4+ 項ACE者

- ×14** times more likely to be a victim of violence in the last 12 months **暴力受害者**
- ×15** times more likely to be a perpetrator of violence in the last 12 months **暴力犯**
- ×20** times more likely to have been incarcerated in their lives **入監機率**

17

美國兒童創傷壓力網絡

- 貝塞爾·范德寇醫師 (Bessel van der Kolk) 與兩位參議員催生, 2000修法 (Children's Health Act) 並成立NCTSN

164據點

- 教育
- 社服
- 醫療
- 少年司法

創傷知情



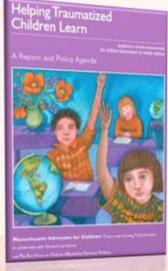
18

ARC 模式

轉導ACE兒童

Masten & Coatsworth, 2003

- 有的兒童雖經歷家暴、無家可歸、戰爭、社區暴力等負面經驗，仍可建立健全之素養
- 因為有良好的：依附關係



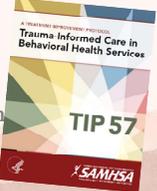
Massachusetts Advocates for Children: Helping Traumatized Children Learn, 2005



19

創傷知情照顧: 避免2度創傷

- 安全 (Safety)**
 - 身體安全
 - 情感安全
- 信任與透明度 (Trustworthiness and Transparency)**
 - 建立信任
 - 一致與可靠
- 同儕支持 (Peer Support)**
 - 同儕生活經驗
 - 榜樣示範
- 合作與互惠 (Collaboration and Mutuality)**
 - 夥伴關係, 共享決策
 - 團隊合作
- 增能、聲音與選擇 (Empowerment, Voice, and Choice)**
 - 優勢導向
 - 服務對象自主權
- 文化、歷史與性別考量 (Cultural, Historical, and Gender Consideration)**
 - 文化敏感性
 - 個別化照顧



Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services* (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57). U.S. Department of Health and Human Services. <https://store.samhsa.gov/>

20



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration

逆境(二) 校園的有限性

21

教育人員壓力



家長 行政體系
學生 法規政策
社會變動 個人、家庭

22

AI時代教師.....



23

AI時代教師的多重挑戰

- **權威地位的轉變**：AI技術能提供豐富的學習內容和個性化的學習體驗，這可能削弱傳統上教師作為知識權威的角色。
- **教育模式的革新**：AI的快速發展促使教育模式和評估框架的重塑，教師需適應新的教學方法和工具，以提升教學效果和學生學習體驗。
- **教師角色的重新定位**：在AI時代，教師不再僅是知識的傳遞者，更需成為引導者、激勵者，甚至是學生學習旅程的設計師，這要求教師具備更高的適應性和創新能力。
- **技術素養的提升**：許多教師在技術應用方面存在知識缺口，亟需更多支援與訓練機會，以有效運用AI工具輔助教學。

24

教師SEL：自我同理 · 安定內在

Self-Actualization 自我實現

Esteem 自尊

Love/Belonging 愛與歸屬

Safety needs 安全

Physiological needs 生理

我 意義

25

善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration

全人發展的教育

26

先做人 · 再讀書

27

OECD 2030教育架構

Disciplinary knowledge
Interdisciplinary knowledge
Practical knowledge
Knowledge 知識

Cognitive and meta-cognitive skills
Social and emotional skills
Physical and practical skills
Skills 技巧

Attitudes & 態度
Values

Competencies 素養

Action 行動

28

自我效能感 Self-Efficacy

- 是指個體對於自己在特定情境下完成特定行為的能力所持有的信念。
- 自我效能感影響個體的行為選擇、努力程度、堅持力以及在面對困難時的情緒反應。
- 最初由心理學家Albert Bandura於1977年提出，屬社會認知理論 (social cognitive theory)

成就 幸福

自我效能

挑戰非威脅 威脅可控 失敗自省非自責 失敗時更快恢復

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

29

成就 幸福

自我效能

自律 自信 韌性 自謙

30

兒童韌性之促進及保護因素

韌性：一個系統成功適應威脅其功能、生存或未來發展的挑戰的能力.....個人能力取決於他們與他人及外部系統的連結，這些連結通過人際關係和其他過程來實現。

<h4>家庭相關因素</h4> <ul style="list-style-type: none"> 關愛的家庭，敏感的照顧 情感安全，歸屬感 熟練的教養 	<h4>家庭與外部連結</h4> <ul style="list-style-type: none"> 家庭常規及角色 參與功能良好的學校 與功能良好的社區連結
<h4>個人發展因素</h4> <ul style="list-style-type: none"> 行動力，適應挑戰的動機 問題解決能力，計劃與執行技巧 自我調節，情緒調節 自我效能感，正向自我 	<h4>信念與態度</h4> <ul style="list-style-type: none"> 希望，信仰，樂觀 意義建構，有意義生活

Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children, 5(7)*, 98. <https://doi.org/10.3390/children507098>

31

Emotional Memory情緒記憶

- 2022 Boston University
- 老鼠的海馬迴
- engrams記憶的細胞網並與其他腦細胞聯絡
- 藍色是正面記憶細胞，紅色是負面記憶細胞
- 當刺激老鼠回憶負面的記憶的同時，活化正面記憶細胞，可以將負面記憶細胞轉為正面的
- 活化中性記憶也可以達到相似的效果
- 每一次回憶都會影響記憶 (重構)

"Hippocampal cells segregate positive and negative engrams" by Monika Shynkaruk, Olivia McInerick, Xiaonan Guan, Bingbing Yuan, Rabar Raharapur, Fernando R. Fernandez, Evan Ruesch, Stephanie L. Grells, John A. White, X. Shawn Liu and Steve Ramirez, 26 September 2022, *Communications Biology*. DOI: 10.1038/s42003-022-03906-8

32



33

CASEL

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning
學業、社會與情緒學習合作單位

- 1994 年「情緒智商」Daniel Goleman, 賓州大學 Mark T. Greenberg 教授及慈善家 Eileen R. Growald 等學者、教育家、倡議者 7 人命名 SEL 並創立 CASEL
- 目標：提昇從幼兒園到高中學生的社會與情緒能力
- 2023 共選出 86 個優良課程(局部或全面性)
- 區分: 推薦(selected)、潛力(promising)、支持性 SEL (SEL-supportive) 三級



<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
<https://pg.casel.org/>

34

SEL 定義

- 社會情緒學習(SEL)是教育和人類發展的重要組成部分。它是一個過程，通過這個過程，所有年輕人和成年人學會並應用的知識、技能和態度，以培養健康的身份認同、管理情緒、實現個人和集體目標、對他人感同身受並表現出同理心、建立和維持支持性關係，以及做出負責任和關懷的決定



Diagram Description: A circular diagram representing the SEL Framework. The center contains four quadrants: Self-Awareness (自我察覺), Self-Management (自我管理), Social Awareness (社會察覺), and Responsible Decision-Making (負責決策). The middle ring contains Relationship Skills (關係技巧) and SEL Instruction & Classroom Climate (SEL 教學與課堂氛圍). The outer ring lists implementation factors: Authentic Partnerships (真誠合作關係), Aligned Learning Opportunities (對齊學習機會), Schoolwide Culture, Practices & Policies (全校文化、實踐與政策), and SEL Instruction & Classroom Climate (SEL 教學與課堂氛圍). The diagram is surrounded by concentric circles representing contexts: CLASSROOMS, SCHOOLS, FAMILIES & CAREGIVERS, and COMMUNITIES.

- <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#interactive-casel-wheel>

35

CASEL 5大核心素養



Diagram Description: A diagram showing five interconnected boxes representing core competencies: Self-Awareness (自我察覺), Self-Management (自我管理), Social Awareness (社會覺察), Interpersonal Skills (人際技巧), and Responsible Decision-Making (負責任決策). Each box contains a brief definition of the competency.

- 自我察覺**
 - 了解自己情緒、思想和價值觀及其如何在不同情境中影響行為的能力。
 - 這包括在有根據的自信和目標感下，認識自己的優勢和局限的能力。
- 自我管理**
 - 在不同情境中有效管理自己的情緒、思想和行為，以達成目標和願望的能力。
 - 這包括延遲滿足、管理壓力，並感受到完成個人或集體目標的動力和主動性的能力。
- 社會覺察**
 - 了解並同理他人的觀點，包括來自不同背景、文化和情境的人的能力。
 - 這包括對他人感同身受的能力，理解不同環境中行為的更廣泛歷史和社會規範，以及識別家庭、學校和社區資源與支持的能力。
- 人際技巧**
 - 建立和維持健康且支持性關係的能力，並能有效地在與不同個人和團體的環境中互動。
 - 這包括清晰溝通、積極傾聽、合作、協同工作解決問題，並建設性地協商衝突，在不同社會和文化需求及機會的環境中自如應對，提供領導力，並在需要時尋求或提供幫助的能力。
- 負責任決策**
 - 在各種情境中，對個人行為和社會互動做出關懷且建設性的選擇的能力。
 - 這包括考慮倫理標準和安全問題，並評估各種行動對個人、社會和集體福祉的益處和後果的能力。

*CASEL: SEL Framework . 2020. <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>

36

CASEL 框架 (2017版)

自我察覺	自我管理	社會察覺	人際技巧	當責決策
<ul style="list-style-type: none"> • 辨識情緒 • 自我知覺 • 認識優勢 • 自信心 • 自我效能 	<ul style="list-style-type: none"> • 衝動控制 • 壓力管理 • 自律 • 自我激勵 • 目標設定 • 組織技能 	<ul style="list-style-type: none"> • 接納觀點 • 同理心 • 欣賞多元 • 尊敬他人 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通 • 社會參與 • 建立關係 • 團隊合作 	<ul style="list-style-type: none"> • 辨識問題 • 分析情境 • 問題解決 • 評估效果 • 自省 • 倫理責任

*Learn more: www.casel.org/what-is-SEL

37

CASEL 框架 (2020版)

自我覺察 (Self-Awareness)	自我管理 (Self-Management)	社會覺察 (Social Awareness)	人際技巧 (Relationship Skills)	負責任決策 (Responsible Decision-Making)
識別自己的情緒 連結感受、價值觀和想法	管理自己的情緒 識別並運用壓力管理策略	採取他人視角 辨識他人優勢	有效溝通 發展積極關係	展現好奇心和開放態度 識別個人和社會問題的解決方案
體驗自我效能感	展現自律和自我激勵	展現同理心與慈悲	展現文化能力	在分析資訊、數據和事實後， 學會做出合理的判斷
擁有成長型思維	設定個人和集體目標	關心他人感受	實踐團隊合作與協作解決問題	預測並評估自己行為的後果
發展興趣和目的感	運用計劃和組織技能	理解並表達感激	建設性地解決衝突	認識批判性思考技能在校內外的應用價值
整合個人和社會身份	展現主動行動的勇氣	識別多樣的社會規範，包括不公正的規範	抵抗負面社會壓力	反思自己在促進個人、家庭和社區福祉中的角色
識別個人、文化和語言資產	展現個人和集體的行動力	識別情境需求和機會	在群體中展現領導力	評估個人、人際、社區和制度的影響
展現誠實和正直		理解組織和系統對行為的影響	在需要時尋求或提供支持 and 幫助 為他人權利挺身而出	
檢視偏見和成見				

38

哈佛教育學院育 EASEL lab

The diagram shows a central yellow circle labeled 'SEL' surrounded by four colored circles: 'SQ' (purple), 'EQ' (red), 'IQ' (green), and 'Cognitive regulation' (light green). Arrows point from these circles to 'SEL'. Text boxes describe skills for each domain: SQ (Social/Interpersonal skills) includes understanding social cues, conflict resolution, and prosocial behavior; EQ (Emotional processes) includes emotional awareness/communication and emotional behavior regulation/empathy; IQ (Cognitive regulation) includes attention, self-control, working memory, and cognitive flexibility.

- SEL 社會情緒學習：學習並運用的一套社會、情感、行為和品格的技能，讓個人在學校、職場、人際和公民等領域上能成功。
- 沒有統一標準，哈佛教育學院分析 33 個知名 SEL 課程，共有 100 多項技能

NAVIGATING SEL FROM THE INSIDE OUT : LOOKING INSIDE & ACROSS 33 LEADING SEL PROGRAMS: A PRACTICAL RESOURCE FOR SCHOOLS AND OST PROVIDERS, 2nd Ed. 2021

39

哈佛EASEL lab的SEL範疇

Cognitive 認知	Emotion 情緒	Social 社會	Value 價值	Perspective 觀點	Identity 自我認同
<ul style="list-style-type: none"> • 注意力控制 • 工作記憶和計劃 • 抑制控制 • 認知彈性 • 批判性思維 	<ul style="list-style-type: none"> • 情緒知識與表達 • 情緒與行為調節 • 同理心與换位思考 	<ul style="list-style-type: none"> • 了解社會線索 • 解決衝突和解決社會問題 • 利社會和合作行為 	<ul style="list-style-type: none"> • 道德價值觀 • 績效價值觀 • 智力價值觀 • 公民價值觀 	<ul style="list-style-type: none"> • 樂觀 • 感恩 • 開放 • 熱忱 	<ul style="list-style-type: none"> • 自我認識 • 目的 • 自我效能和成長心態 • 自尊

<http://exploresel.gse.harvard.edu/compare-domains/>

40

OECD社會情緒技巧架構

Framework of the Survey on Social and Emotional Skills



開放思考	任務執行力	與他人契合	合作性	情緒調控	其他
<ul style="list-style-type: none"> 好奇心 容忍度 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 自我控制 持續性 	<ul style="list-style-type: none"> 社交能力 堅定力 精力 	<ul style="list-style-type: none"> 同理心 信任 合作 	<ul style="list-style-type: none"> 抗壓性 樂觀 情緒控制 	<ul style="list-style-type: none"> 成就動機 自我效能

OECD (2021), Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>.

41

英國SEAL model (NCfLB)

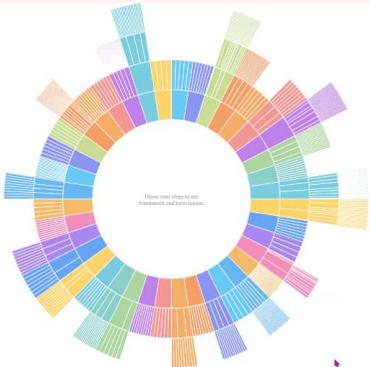


範疇	說明
自我意識	了解自己的情緒、價值觀和優勢。。
自我管理	管理情緒、設定目標和控制衝動。。
動機	激勵自己並堅持目標。。
同理心	理解他人的觀點和感受。。
社會技能	建立和維持健康的關係，有效溝通和合作。

*英國北安普敦大學學習行為研究中心 (NCfLB)
*Humphrey, N., Lendrum, A., & Wigelsworth, M. (n.d.). *Social and emotional aspects of learning (SEAL) programme in secondary schools: National evaluation*. Research Report DFE-RR049.2010

42

100+種SEL技巧



Each piece of the sunburst represents a skill within a framework. The farther you move out from the center of the sunburst, the more discrete and specific the skills become.

<http://exploresel.gse.harvard.edu/compare-terms/>

FILTER BY DOMAIN Reset

Cognitive	Emotion
Social	Values
Perspectives	Identity

Attention Control Show
 Working Memory and Planning Skills Show
 Inhibitory Control Show
 Cognitive Flexibility Show
 Critical Thinking Show

43

CASEL自我察覺



• 內在層面

- **識別自己的情緒**：能夠準確地察覺和命名自身的情緒狀態。
- **連結感受、價值觀和想法**：理解自己的情緒、價值觀與思維之間的關聯性。
- **體驗自我效能感**：相信自己有能力達成目標並影響結果的信念。
- **擁有成長型思維**：相信能力和智慧可以透過努力和學習來提升的心態。
- **發展興趣和目的感**：探索個人興趣並確立人生目標，知道為何而做，賦予生活意義。

• 外在層面：

- **整合個人和社會身份**：將個人的獨特身份與所屬的社會角色和群體歸屬感相結合，形成一致的自我概念。
- **識別個人、文化和語言資產**：認識並重視自身的優勢、文化背景和語言技能。
- **展現誠實和正直**：在行為和言語上表現出真誠和道德操守，建立信任。
- **檢視偏見和成見**：反思並識別個人的偏見和成見，促進公平互動。

44

CASEL自我管理



- **管理自己的情緒**：識別並調節情緒，以在不同情境中做出適當的反應。這包括理解某些情緒的觸發因素，並實施策略以維持情緒平衡。
- **識別並運用壓力管理策略**：開發並應用應對壓力的技巧，如正念、深呼吸或體育活動，以維持心理健康。
- **展現自律和自我激勵**：表現出專注於任務的能力，抵抗干擾，並在面對挑戰時堅持不懈。自我激勵驅使個人在沒有外部激勵的情況下設定並實現目標。
- **設定個人和集體目標**：為自己，或在適用時，為團體或團隊建立明確且可實現的目標。這包括規劃達成這些目標的步驟和時間表。
- **運用計劃和組織技能**：有效地管理時間和資源，以優先處理任務和責任，確保高效地朝著目標前進。
- **展現主動行動的勇氣**：主動尋求機會並採取行動，而無需他人提醒，這通常涉及走出自己的舒適圈。
- **展現個人和集體的行動力**：相信自己有能力影響結果，並有意義地為集體努力做出貢獻，培養自我賦能和責任感。

45

CASEL社會察覺



- **採取他人視角**：能夠理解他人的觀點和感受，並以此調整自己的行為。
- **辨識他人優勢**：認識並欣賞他人的長處和貢獻，促進合作與學習。
- **展現同理心與慈悲**：對他人的情感和經歷展示理解和關懷，建立更深的社會聯繫。
- **關心他人感受**：對他人的情緒狀態保持敏感，並在適當時提供支持或安慰。
- **理解並表達感激**：認識到他人的幫助或善意，並適時表達感謝，增強人際關係。
- **識別多樣的社會規範，包括不公正的規範**：了解不同文化和社會背景下的行為標準，並能識別其中可能存在的非公正之處。
- **識別情境需求和機會**：能夠根據特定情境調整自己的行為，以適應環境或抓住機會。
- **理解組織和系統對行為的影響**：認識到社會結構、政策和制度如何影響個人和群體的行為和機會。

46

CASEL人際技巧



- **有效溝通**：清晰地表達思想和情感，促進積極且建設性的互動。
- **發展積極關係**：培養並維持有意義且支持性的個人和群體關係，促進健康且有益的人際互動。
- **展現文化能力**：理解並尊重不同文化背景，適應多元文化的社會規範和期望。
- **實踐團隊合作與協作解決問題**：與他人共同努力達成目標，運用集體智慧解決挑戰。
- **建設性地解決衝突**：運用有效的問題解決和衝突解決技能，達成滿意的結果。
- **抵抗負面社會壓力**：自信且堅定地拒絕參與不安全、不道德或非法的活動，並堅持該決定。
- **在群體中展現領導力**：在需要時提供支持、協助和/或領導，促進團隊的成功。
- **在需要時尋求或提供支持和幫助**：主動尋求幫助，或在他人需要時提供支持，促進合作的環境。
- **為他人權利挺身而出**：在面對不公正或不平等時，勇於為他人發聲，維護他人的權益。

47

CASEL負責任決策



- **展現好奇心和開放態度**：對新觀點和資訊保持興趣，樂於探索不同的可能性。
- **識別個人和社會問題的解決方案**：能夠辨識問題並提出有效的解決方法，促進個人和社會的福祉。
- **在分析資訊、數據和事實後，學會做出合理的判斷**：透過批判性思考，評估各種選項，做出明智的決策。
- **預測並評估自己行為的後果**：在採取行動前，考量可能的結果，確保行為符合道德和安全標準。
- **認識批判性思考技能在校內外的應用價值**：理解並運用批判性思維於學術學習和日常生活中，提升解決問題的能力。
- **反思自己在促進個人、家庭和社區福祉中的角色**：檢視自身行為如何影響周圍的人和環境，並積極做出正向改變。
- **評估個人、人際、社區和制度的影響**：考量決策對不同層面的影響，確保行動有助於整體福祉。

48



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration

SEL效益

49

SEL增加自我效能



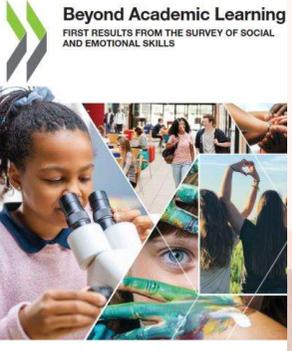
國家	樣本量	介入類型	介入前 自我效能平 均值	介入後 自我效能平 均值	追蹤時間	效應量 (d)	作者及年份
美國	500	課程設計	3.2	4.5	短期	0.75	Smith et al., 2023
英國	300	同伴輔導	2.9	4	短期	0.65	Lee et al., 2023
澳大利亞	400	情緒調節	3.5	4.2	短期	0.45	Chen et al., 2023
中國	200	情感調節	3	4.2	短期	0.6	張明、王小明 2022年
日本	150	問題解決	2.8	3.9	短期	0.55	張明、王小明 2022年
韓國	150	同儕支持	2.9	4.1	短期	0.58	張明、王小明 2022年

50

OECD社會情緒調查報告2021



- 學生SEL技巧跟心理健康有強烈相關
- 教師與父母評估學生越大SEL技巧越差
- 15歲學生自評SEL能力與生涯發展的期待相關，也更容易希望從事創作性的工作
- 每5位10歲的學生有1個人過去一個週內曾經被取笑
- 學生有較佳SEL技巧越容易融入班級
- 愈能夠融入班級者，更能夠合作、樂觀和有社交技能
- 容易被霸凌的學生，有比較低的抗壓性，不樂觀，低情緒控制



Beyond Academic Learning
FIRST RESULTS FROM THE SURVEY OF SOCIAL
AND EMOTIONAL SKILLS

OECD (2021), *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>.

OECD

51

SEL效益研究



- Durlak 等2011後設分析研究
- 213所中小及幼稚園學校SEL課程，27萬學生
- 與SEL課程的學生在增強SEL技能、態度、正向社會行為和學術表現方面顯示出更多的正面效果，並在行為問題和情緒困擾方面顯著降低。
- SEL課程參與者的學業表現提高了11%
- 短期效應值Effect size 0.22-0.57
- 7個月-18年之效應值Effect size 0.09-0.33

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011)¹. *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*². *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>³

52

SEL素養對應品格教育

SEL素養	對應品格	參考文件
自我覺察	自信、自我尊重、自我價值感	* 哈佛大學威爾遜教授的研究 (https://www.gse.harvard.edu/directory/faculty/richard-weissbourd) * 卡內基梅隆大學SEL素養對應品格教育 學塞利格曼教授的研究 (https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman)
自我管理	自我控制、責任感、紀律性	* 杜克大學卡西莫教授的研究 (https://program2.duke.edu/sites/program2.duke.edu/files/documents/PROGRAM%20I%20NEWSLETTER%20I.pdf) * 賓夕法尼亞大學康納漢教授的研究 (https://pathology.med.upenn.edu/department/people/faculty?letter=40)
社會覺察	同理心、换位思考、理解他人	* 明尼蘇達大學塞利格曼教授的研究 (https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman) * 卡內基梅隆大學塞利格曼教授的研究 (https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman)
人際關係	溝通、合作、解決衝突	* 卡內基梅隆大學塞利格曼教授的研究 (https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman) * 明尼蘇達大學塞利格曼教授的研究 (https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman)
負責任決策	批判性思維、問題解決、道德推理	* 哈佛大學威爾遜教授的研究 (https://www.gse.harvard.edu/directory/faculty/richard-weissbourd) * 卡內基梅隆大學塞利格曼教授的研究 (https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman)

53

幼兒SEL效益研究

- 79篇研究
- 2-6歲18, 292人
- SEL有意義的改善: 社會素養 (ES 0.30), 情緒素養 (ES 0.54), 行為自我調控 (ES 0.28), 情緒行為問題 (ES 0.19), 學習技巧 (ES 0.18)

54

教師SEL教育

- 教師是一份高度情緒需求的工作。傳統師培教育著重在學業領域，缺乏社會情緒效能
- 2021年43篇論文的後設研究
- 合計3, 004名preK12教師

SEL

0.59

0.35

-0.34

社會情緒效能

幸福感

心理壓力

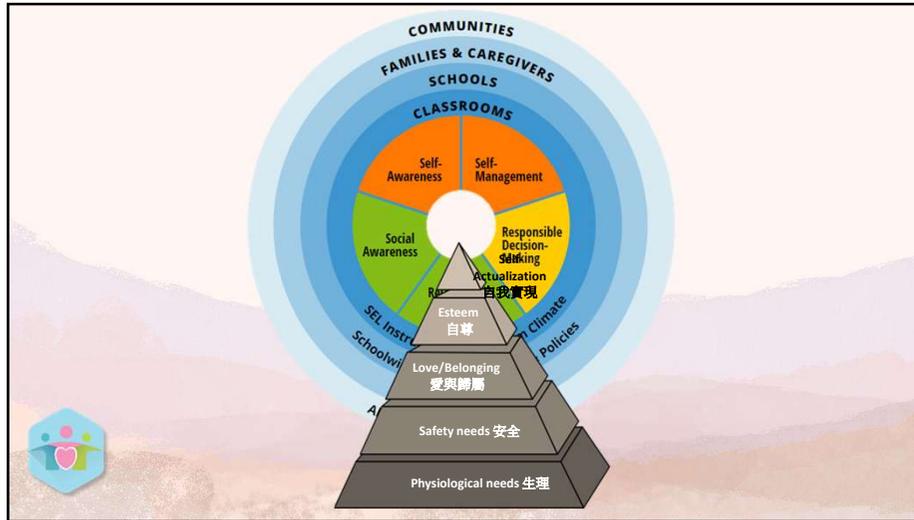
Oliveira, S., Roberto, M. S., Pereira, N. S., Marques-Pinto, A., & Veiga-Simão, A. M. (2021). Impacts of Social and Emotional Learning Interventions for Teachers on Teachers' Outcomes: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.677217>

55

CRE轉化逆境

善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration

56



57



58

GPT分析

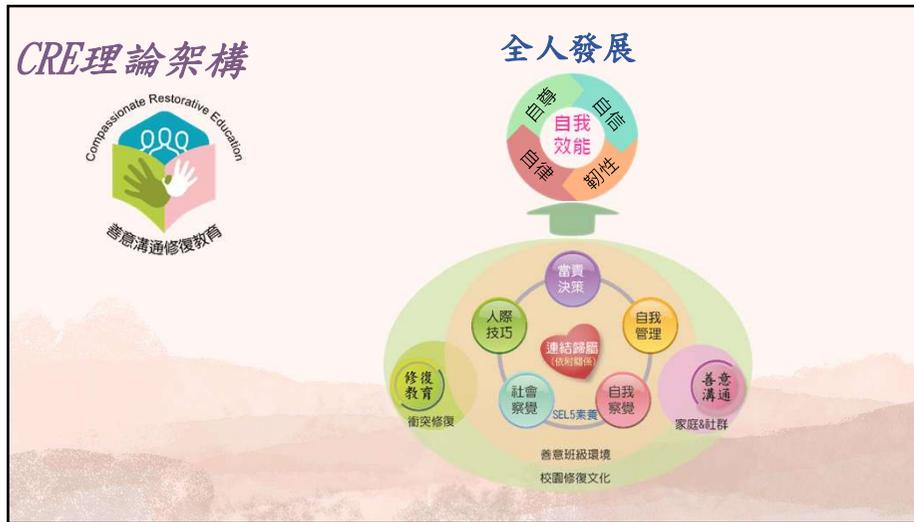
1. 辨識自己的情緒
 - 4元素：觀察與感受
 - 問題：發生什麼事讓你有這些感覺？
 - 實踐：從感受清單中找出具體詞彙（如心碎、希望、興奮）。
 - 例：當你面對挑戰時，可能感覺緊張或擔心，這反映了你希望安全與成功的需要。
2. 連結感受、價值觀和想法
 - 4心法：【行為背後，見好理由】
 - 問題：這些感覺背後，你在意的是什麼？
 - 實踐：探索感受背後的重要價值（如自主、成長、被欣賞）。
 - 例：當你感覺自卑時，可能在意自己的價值被看見。
3. 體驗自我效能感
 - 4元素：請求
 - 問題：有哪些具體行動能支持你提升自信？
 - 實踐：設立可以自己掌控的小目標，並逐步完成。
 - 例：你可以每天記錄一件讓你感到有成就的事情。
4. 擁有成長型思維
 - 4心法：【不爭對錯，照顧需要】
 - 問題：有哪些機會可以學到新技能？
 - 實踐：將錯誤看成成長的契機。
 - 例：當你面對困難時，問自己：「我能學到什麼？」
5. 發展興趣和目的感
 - 4心法：【聽出真意，表達善意】
 - 問題：什麼事情讓你感到充滿意義？
 - 實踐：探索與你價值觀一致的活動。
 - 例：參與志願服務，滿足你的連結與貢獻的需要。

59

GPT分析

1. 整合個人和社會身份
 - 4心法：【不爭對錯，照顧需要】
 - 問題：哪些角色對你來說最重要？
 - 實踐：尊重自己多元的身份，同時欣賞他人。
 - 例：成為一位既能照顧家庭又能專注於工作的平衡者。
2. 識別個人、文化和語言資產
 - 4元素：觀察與感受
 - 問題：有哪些文化背景讓你引以為傲？
 - 實踐：與他人分享你的文化故事。
 - 例：通過介紹你的母語，促進理解與尊重。
3. 展現誠實和正直
 - 4元素：需要與請求
 - 問題：如何表達真誠的想法，並考慮對方感受？
 - 實踐：勇於說出自己的感覺與需要，並尋求合作。
 - 例：在面對衝突時，誠實表達你的需要與期待。
4. 檢視偏見和成見
 - 4心法：【行為背後，見好理由】
 - 問題：當你意識到偏見時，如何重新思考？
 - 實踐：嘗試了解對方的背景與需要。
 - 例：從不同文化的朋友中學習多樣性。

60



61

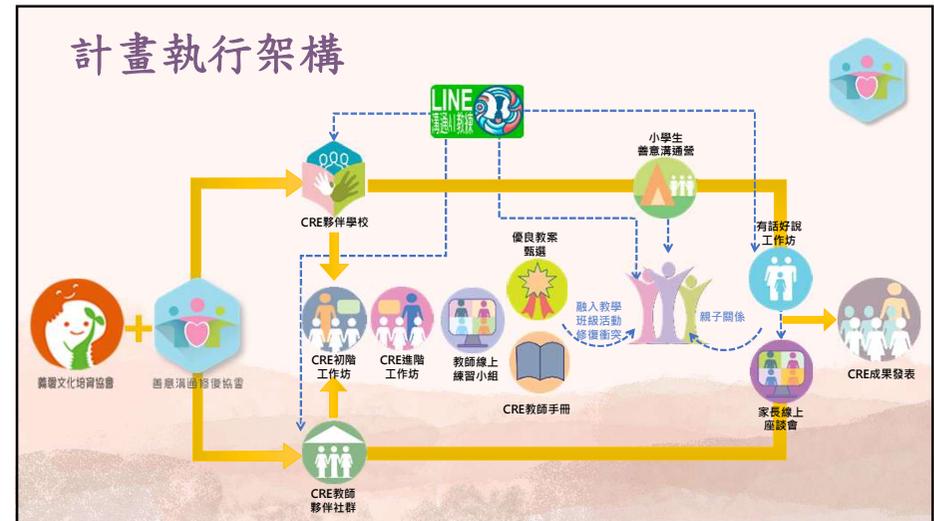


62

善意溝通修復協會
Association of Compassionate Communication and Restoration

義愛注善意夥伴計畫

63



64

Just do it



- 1 實際應用 (家庭學生家長同事)
- 2 組織教師社群
- 3 參加教師練習小組
- 4 全校加入CRE夥伴學校



65

65

聽出真意 · 表達善意



善意溝通修復協會

LINE官帳



www.comcomrestore.org



66

66