

# 台南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳鈺淳

|      |                        |      |                    |    |                  |
|------|------------------------|------|--------------------|----|------------------|
| 會議名稱 | 社會情緒學習(SEL)融入教學的特教知能研習 | 主辦單位 | 教育部國民及學前教育署        |    |                  |
| 日期   | 115.05.15              | 承辦單位 | 國立彰化師範大學<br>師資培育中心 | 地點 | 國立二林高級工商<br>職業學校 |

## 壹、研習目的

特教教師增能活動，本分團擬辦理旨揭 SEL 增能工作坊，透過工作坊方式，強化相關人員的專業能力。

## 貳、研習議題及內容

社會情緒學習 林香蘭課程督學

## 參、感想：

這次參加社會與情緒學習 (SEL) 研習課程，對我來說不只是一次進修，更像是一段重新整理自己教育初心的過程。

在平常的教學現場裡，我們常常忙著課程進度、學生表現、行政工作，有時甚至會忘了停下來，好好感受學生真正的情緒需求。這次研習讓我慢慢意識到，孩子的學習狀態，其實和情緒有很大的關係。當孩子感到被理解、被接納時，他才願意安心學習，也願意打開自己。

課程一開始，老師並沒有急著進入理論，而是透過一些簡單的引導，讓大家慢慢沉澱心情。那一刻我其實很有感觸，因為平常的自己總是匆匆忙忙，很少有機會真正靜下來。也因為這樣，我開始思考，學生是不是也和我們一樣，在每天緊湊的課程裡，其實也需要被照顧情緒、被理解感受。

研習中提到 SEL 的五大核心能力：自我覺察、自我管理、社交覺察、人際關係技巧以及負責任的決策能力。這些內容聽起來像理論，但透過課堂活動與分享，我發現它其實離我們非常近。

讓我印象很深的是「自我覺察」這部分。透過品格優勢測驗，我重新看見自己的特質，也開始反思自己在面對學生時的情緒反應。有時候，當學生反覆犯錯或不專心時，我也會感到挫折與無力，但課程提醒我，情緒本來就存在，重要的不是壓抑，而是如何理解與調整。另外，在和其他老師交流的過程中，我也深深感受到，每位老師其實都很努力。大家分享班級經營的困難、與學生相處的故事時，我突然覺得教育工作雖然辛苦，但也因為這些真實的互動，而變得很有意義。

課程中談到「韌性」時，我特別有感。以前總覺得韌性就是堅強、不能被打倒，但現在我明白了，真正的韌性其實是在疲憊、失落之後，仍願意慢慢調整自己，再繼續往前走。這不只是學生需要學習的能力，我想，對老師來說更是如此。有時候，一句學生真誠的回應、一個小小的進步，就會讓人重新找回堅持下去的力量。教育或許沒有立即看見成果，但很多影響，其實都在孩子心裡慢慢發芽。

這次研習也讓我重新提醒自己，老師不只是知識的傳遞者，更是陪伴孩子成長的人。未來，我希望自己除了關注學生的課業表現，也能更留意他們的情緒與內心感受，讓班級不只是學習知識的地方，而是一個讓孩子願意安心表達、願意相信自己的空間。我相信，當孩子感受到被理解與被接納時，他們才有力量慢慢成長。而這份溫暖，也正是教育最珍貴的价值。

科（程）主任：

輔導主任 吳佩珊

教務主任：

教務主任 陳怡仁

校長：

校長 陳綺雯