

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：蔡佳潏

會議名稱	教師SEL社會情緒學習增能課程	主辦單位	教育部國民及學前教育署		
日期	115年4月27日	承辦單位	台南市教育局	地點	台南安定區教師綜合研習中心

●研習議題及內容

主題：馴養情緒怪獸--社會情緒學習從內而外的增能課

講者：上善心理 羅秋怡院長

本次參與「從危機到介入的社會情緒學習（SEL）」研習，讓我對校園中學生情緒議題有更全面的理解。課程透過近年校園自傷與偏差行為數據的分析，清楚呈現學生心理壓力與情緒困擾逐年上升的趨勢，提醒教育現場已無法僅以傳統管教方式因應。講師以實例說明，強調在危機發生之前，建立系統性的預防與支持機制，才是穩定學生的重要關鍵。

在理念層面，課程最重要的收穫是「情緒沒有好壞，而是訊號」的觀念翻轉。過去常將焦慮、憤怒視為需要壓抑的負面情緒，但透過SEL的觀點，理解情緒其實是在提醒需求與界線，例如焦慮代表需要準備，憤怒則可能源於被侵犯。當教師能引導學生辨識與表達情緒，而非單純壓制，將有助於培養學生的自我覺察與調節能力，進而改善人際互動與學習狀態。

此外，課程亦提供具體可行的實務策略與資源，包括校內外諮商管道、轉介流程及緊急專線等，強化第一線教師的支持系統。未來我將嘗試將SEL理念融入課堂教學與班級經營，透過日常對話與活動設計，協助學生在情緒累積前被理解與接住，降低危機發生的可能。期盼能逐步營造一個更安全、支持且有助於學生身心發展的學習環境。

科（程）主任：

國中部主任 蔡佳潏

教務主任：

教務主任 陳怡仁

校長：

校長 陳綺雯