

新北市政府教育局115年度 學校志工靈性成長與社會情緒學習SEL特殊研習 實施計畫

壹、依據：

志願服務法及本局115年度推動學校志願服務工作計畫辦理。

貳、目的：

- 一、協助學校志工理解社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）的核心概念，提升自我情緒管理與壓力調適能力。
- 二、透過靈性成長與正念引導，協助志工建立內在安定的力量，進而提升與學童、學校團隊溝通時的同理心與連結力。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：衛福部及本府社會局
- 二、主辦單位：新北市政府教育局
- 三、承辦單位：新北市林口區嘉寶國民小學

肆、工作坊對象及時間地點：

- 一、對象：全市各級學校志工或本局所轄志工運用單位均可以報名。
- 二、研習時間及方式：
 - （一）時間：115年6月22日(星期一)上午9點至下午4點。(中午休息1小時)
 - （二）方式：採線上研習，網址：<https://meet.google.com/jde-waez-gbc>，PIN 碼：601 544 275。

伍、課程表及講師介紹：詳如附件一至二。

陸、進修時數：全程參加者核予進修時數 6 小時。(上午3小時、下午3小時)

柒、報名方式：請於 115 年6月21 日(星期日)下午5時前報名。 報名網址：<https://forms.gle/W64pqNVkXg3YRp7e9>

捌、研習時數：全程參加者核予志工特殊訓(教育領域)6小時， 研習字號：本公文發文字號：新北教特字第1151001529號

玖、經費：由教育局專款補助。

壹拾、獎勵：為獎勵承辦人員辛勞，活動圓滿結束後依相關程序辦理敘獎事宜。承辦學校工作人員：教師依「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第二項第二款，工作人員嘉獎 1 次以 4 人為限，含主辦人 1 人嘉獎 2 次。

壹拾壹、其他注意事項：

- 一、講師及工作人員當天以公(差)假及課務派代1日方式辦理。
- 二、研習期間如遇颱風或疫情等不可抗力因素，停課與否依新北市政府公告停止上班上課訊息為依據，不再另行通知。

附件一、志工靈性成長與社會情緒學習SEL特殊訓研習課程表

| 時程 | 115/6/22(星期一) | 主持人 /講師 | 備註 |
|-----------------|--------------------------|------------|-----|
| | 課程內容 | | |
| 08:30~ 08:50 | 報到 | 嘉寶國小工作團隊 | |
| 08:50~ 09:00 | 致歡迎詞 | 教育局長官 | |
| 09:00~ 12:00 | 在互動中看見情緒：SEL 的認識與應用 | 黃宜珊臨床心理師 | 3小時 |
| 12:00~ 13:00 | 中午休息 | | |
| 13:00~ 16:00 | 在變化中安頓自己：中 高齡的正念與生命整理 | 顧維倫臨床心理師 | 3小時 |
| 16:00~ | 結束 | | |

附件二、課程說明與講師資訊

一、課程主題：在互動中看見情緒：SEL的認識與應用

講師：黃宜珊臨床心理師

(一)課程摘要

在日常互動中，我們常會遇到情緒、誤解與溝通卡住的時刻。無論是面對孩子、家長、夥伴，或服務對象，「如何理解情緒、回應情緒」都深深影響著關係的品質。

本課程將以SEL（社會情緒學習，Social Emotional Learning）為核心，透過生活化案例與互動討論，帶領學員認識情緒背後的需求與人際歷程，學習在互動中提升覺察、理解與回應能力，進而建立更穩定且有溫度的陪伴與溝通方式。

(二)課程重點

1. 什麼是SEL？

介紹SEL的核心概念與五大能力，理解SEL對社會、家庭、學校及人際互動的重要性，並認識在日常生活與陪伴工作中的實際應用。

2. 在互動中看見情緒

理解行為背後往往隱藏著情緒與需求，學習提升對自己與他人情緒的敏感度，重新理解他人的情緒反應與互動行為。

3. 情緒來的時候，我們通常怎麼回應？

探討常見的回應模式與互動循環，除了安慰、說理與指責之外，SEL還能提供哪些更有助於理解、陪伴與建立關係的回應方式。

4. SEL在溝通中的實際應用

學習同理、傾聽與情緒回應技巧，練習如何透過對話協助對方整理情緒，提升互動中的理解與連結。

5. 從覺察到陪伴：照顧自己的情緒

身為志工與陪伴者，如何覺察自己的情緒反應與負荷，學習在互動中保持穩定與彈性，建立更健康的陪伴關係。

6. 情境討論與交流

透過生活與服務現場的情境案例討論，練習以SEL觀點理解情緒與互動，並交流實際陪伴與溝通經驗。

二、課程主題：在變化中安頓自己：中高齡的正念與生命整理

講師：顧維倫臨床心理師

(一)課程摘要

人生進入中高齡階段後，除了面對身體逐漸老化，也可能經歷角色轉換、孩子離家、退休、生涯意義改變，甚至開始接觸親友疾病與死亡議題。這些變化有時會帶來焦慮、失落與孤單，但同時也是重新認識自己、整理生命與學習自我照顧的重要契機。

本課程結合正念、薩提爾模式與身心靈觀點，透過講述、討論、體驗活動與覺察練習，引導學員重新與自己的身體、情緒與內在連結，學習在變化中安頓自己，發展更柔軟、穩定且有力量的生命姿態。

(二)課程重點

1. 老化，不只是身體變老

從文化、生命經驗與心理發展的角度，理解中高齡階段常見的身心變化與角色轉換，重新看見老化歷程中的焦慮、失落與生命任務。

2. 回到自己：從壓力到身心覺察

認識壓力、情緒與身體之間的關係，透過覺察與探索，理解情緒背後的需求與渴望，練習重新與自己的感受連結。

3. 我們如何面對自己的情緒？

覺察自己長期以來面對情緒與壓力的方式，從習慣壓抑、逃避或要求改變自己，慢慢走向理解、接納與照顧自己。

4. 正念與內在安定的練習

透過正念呼吸、身體掃描與慈心練習，學習安定情緒與身心，在混亂與不確定中找到內在的穩定感。

5. 面對失落、孤單與生命變化

學習以更柔軟與開放的態度，面對老化、失落與生命中的不確定

感，練習與生命同行，而非一味控制與抗拒。

6. 生命回顧與重新連結自我

透過生命回顧重新整理自己的生命經驗，看見一路走來的價值、力量與意義。

三、講師資訓

(一)黃宜珊臨床心理師

學歷：中正大學臨床心理所 碩士畢

現職：邁愷爾心理治療所臨床心理師(2020~)

IEQ愛互動心理師團隊研發及講師 (2018~)

桃園特殊教育專業團隊兼任臨床心理師 (2013~)

芯福里情緒教育協會講師 (2019~)

經歷：林口/桃園長庚醫院兒童心智科臨床心理師

長庚科技大學幼保系兼任講師

師大進修推廣學院約聘講師

專長：幼兒/兒童/青少年心理衡鑑及心理治療、情緒團體、社交溝通團體、家長衛教團體、正念教養團體、親職/教師諮詢、親子互動技巧訓練、情緒繪本臨床應用

著作：

我是心情魔法師-小學生最佳社交情緒基礎課程」/耕心文教

我是幸福魔法師-小學生最佳社交情緒基礎課程」/耕心文教

安心國小情緒遊樂園-23個心理遊戲，讓孩子玩出好EQ-小天下

(二)顧維倫 臨床心理師

學歷：輔仁大學臨床心理學系碩士畢

現職：南崁放心心理治療所 臨床心理師/所長 (2021~)

桃園市教育局特教團隊兼任臨床心理師 (2013~)

經歷：衛福部桃園療養院兒青中心 臨床心理師

專長：兒童/青少年心理衡鑑及心理治療、青少年情緒團體、社交溝

通團體、家長衛教團體、正念教養團體、親職/教師諮詢