

學校電話：03-3682943

教務處：分機 210、211

學務處：分機 310、311

總務處：分機 510、511

輔導室：分機 610、611

人事室：分機 710

會計室：分機 810

幼兒園：分機 150

學校傳真：03-3654872

114 學年度下學期 4 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：謝雅莉校長

編輯單位：輔導室

編輯：楊繡如、廖翊雯

網址：www.bdes.tyc.edu.tw

校址：桃園市八德區興豐路 222 號

發行日期：民國 115 年 4 月 30 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)之初探

總務主任詹淑瑗

身為父母是我們重要的人生角色之一，然而卻是一門最需要終身學習的功課。因為在孩子生命發展的每一個階段中，常常會面臨著各式各樣的教養挑戰和困難，有時會有許多樂趣或成就感，有時也會感受到許多的挫折與沮喪，著實考驗著我們的耐心和信心，能否運用我們的智慧與生命能量能勇敢地面對、轉化與克服。

在教養孩子的過程中，父母的內在狀態會充滿著喜、怒、哀、樂、愛、惡、懼...等各種多元且複雜的情緒樣貌。因此，父母本身若能先學習社會情緒教育，透過自我覺察、學會自我管理、善用社會覺察，優化人際技巧，進而能做出負責任的決定，將有助於讓自己成為有能量智慧的父母，陪伴孩子成長。換言之，SEL 亦是父母教養子女的好法寶之一，惟有透過父母的身教示範和言教的引導，才能讓孩子擁有一生受用的禮物，盡情發展多元的潛能，以培養孩子的自覺、建立孩子的自信心、建立好的人際網絡或良好的支持系統。因為我們希冀孩子能成為人生的贏家，擁有幸福健康的人生。

您或許正在思考以下幾個問題，例如：SEL 是什麼？為什麼孩子要學 SEL？學習 SEL 對孩子有什麼好處？SEL 的內容有哪些？在家裡要如何運用 SEL？以下將先針對 SEL 的定義和向度做簡要的說明，進而協助父母找到在家庭內或日常生活中，可以使用的小幫手，幫助我們具備社會情緒教育的素養，讓我們與孩子一同來學習。

◎社會情緒學習 (SEL) 的定義

社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 係指以情緒為基礎，涵蓋學習有關人際互動、同理關懷他人、道德責任等知識、技巧、態度、信念的教育過程。社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, 簡稱 SEL) 已成為現代教育的核心之一。它不僅是關

於「情緒管理」，更是關於如何理解自己、同理他人，並做出負責任的決定。

◎SEL 的五大核心向度 (CASEL 框架)：

美國學術、社會暨情緒學習組織 (CASEL) 提出了最權威的五個發展向度：

1. 自我覺察 (Self-awareness)：辨識自己的情緒、想法與價值觀，並了解其如何影響行為。
2. 自我管理 (Self-management)：在不同情境下有效調節情緒、壓力和衝動，並展現自我激勵。
3. 社會覺察 (Social awareness)：理解他人的觀點並產生同理心，尊重多元文化與背景。
4. 人際技巧 (Relationship skills)：建立與維持健康關係的能力，包括有效溝通、合作與解決衝突。
5. 負責任的決定 (Responsible decision-making)：基於道德標準、安全考慮和社會規範，對個人行為與社會互動做出建設性的選擇。

簡而言之，自我覺察是推動社會情緒教育的基礎與關鍵，每個人要先學會自我覺察後，方能自我了解、了解他人、與他人好好相處。

◎SEL 對國小兒童的重要性。

1. 提升學業成就：情緒穩定的孩子更容易專注，研究顯示參與 SEL 課程的學生，學業表現平均提升了 11%。
 2. 心理健康防護：減少焦慮、憂鬱及社交退縮，增強挫折容忍度 (韌性)。
 3. 減少偏差行為：降低攻擊性行為或物質濫用的風險...等。
 4. 降低情緒困擾：了解情緒的生理反應，學會調節情緒和合適的表達
- 由此可知社會情緒教育值得我們深入學習，先運用在自己身上，感受到成效後，就能熟能生巧地運用在親子教養的日常生活

中，讓我們有機會成為優質的父母。

四、身為父母，培養 SEL 的 5 個具體可行策略

1. 建立「情緒詞彙庫」(針對自我覺察)

父母可透過親子共讀的方式，促進親子互動，透過閱讀與分享繪本，例如：情緒怪獸，能了解故事中主角的情緒，學會辨識情緒與進行情緒命名。在家庭中的**具體做法**：利用每天晚餐時分享「今天最開心的事」與「最挫折的事」。當孩子生氣時，透過陪伴、接納與傾聽，辨識情緒、幫他命名情緒：「你現在覺得很**委屈**，還是很**不服氣**？」，透過精確的命名，孩子能更冷靜地看待感受，進而調節、轉換情緒，成為情緒的主人。

2. 情緒暫停站或冷靜區 (Cool-down Spot) (針對自我管理)：

與孩子一起在家中布置一個舒服的角落（放個抱枕、繪本或舒壓小球）。父母能運用的**實際具體做法**：告知孩子『情緒暫停站』，他不是懲罰 (Time-out)，而是「充電」的場所。告訴孩子：「當我覺得快要發火時，我會去那裡深呼吸 5 次。你要不要也試試看？」看看效果如何？當孩子情緒穩定下來之後，再進一步進行問題情境的討論，學習具體的解決策略。

3. 使用「我訊息」(I-Message) (針對人際技巧)

父母要教導孩子如何表達需求而不攻擊他人，學會與他人互動與合作，擁有良好的人際關係。其**具體做法說明如下**：練習公式：「當你 [描述行為] 的時候，我感覺 [感覺]，因為 [原因]，我希望 [具體請求]。」，實際舉一個例子說明如下「當你沒問我就拿走彩虹筆時，我覺得很不被尊重，因為那是我心愛的東西，我希望你下次先問過我。」

4. 睡前「換位思考」小劇場 (針對社會覺察)

利用繪本或學校發生的事進行討論，透過詢問孩子：「今天老師批評小明的時候，你覺得小明心裡在想什麼？如果是你，你會希望同學怎麼做？」。如此能幫助孩子跳脫自我中心，練習同理心，學會關心與理解他人，願意幫助他人。此外，亦可透過感恩日記，學會了解與珍惜他人對自己的付出。

5. 共同參與「家庭會議」(針對負責任的決定)

父母在日常生活情境中，有機會讓孩子學會做選擇與做決定。例如：可讓孩子挑選麵包或飲料的口味，或者可以挑選搭配外出的衣服。再者，亦可讓孩子參與家務或旅遊計畫的決策。例如：本週日要去哪裡野餐？如果下雨了怎麼辦？讓孩子提出備案。當孩子參與了規則的制定（如：每天玩平板 30 分鐘），他們將會更理解為什麼要遵守此規定，並且學習對自己的選擇負責。

綜上所述，社會情緒學習能讓孩子學會自我覺察、做好自我管理，擁有良好的人際關係、培養責任感和學會負責任。因此社會情緒學習一個長期的過程，值得父母好好學習，實際運用在親子教養中，讓孩子能樂觀面對人生中的挑戰，進而成為人生的贏家。

【學校重要行事曆】

- 一、5/1(五) 五一勞動節放假。
- 二、5/28(四)、5/29(五) 六年級畢業期末評量。

【學校榮譽榜】

恭賀本校志工榮獲 115 年度桃園市交通導護暨教育類志工服務獎

- 1. 「交通導護類金質獎」：李佳容
- 2. 「交通導護類銅質獎」：陳惠珊、邱家綾、楊素玉、古美芳
- 3. 「教育類銀質獎」：林麗敏
- 4. 「教育類銅質獎」：陳勁君

【4 月份好兒童獲獎名單】

班級	姓名
一年 4 班	蘇宥瑄
一年 12 班	趙奕涵
二年 1 班	陳姿茵
二年 5 班	蕭紹均、陳治雅
二年 7 班	曾郁綺
二年 8 班	曾羽希
二年 13 班	曾偉恩
二年 14 班	盧宸宇、林宥好

三年 2 班	朱紫媽
三年 5 班	曾予樂
三年 6 班	莊詠如
三年 13 班	陳柏任
三年 14 班	曾妍樺
四年 3 班	王睿禾
四年 4 班	陳樂穎
四年 5 班	游子萱
四年 7 班	許竣宇
四年 9 班	邱大維、胡廷睿
四年 10 班	黃彥赫、林雨橿
四年 12 班	羅瑀婕
六年 4 班	洪苡晴
六年 9 班	潘向楷、顧庭綸

【四月份品格《孝敬》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	薛芮淇	201	謝翊熏	301	謝佩辰
102	尤晨楷	202	曹琿安	302	范芸瑄
103	邱梓瑞	203	倪晨睿	303	胡采媛
104	王以若	204	黃寶儀	304	李采縈
105	張媗歆	205	郭絳宇	305	曾予樂
106	葉宛庭	206	黃紹宸	306	楊淇甯
107	許睿恩	207	簡漢昇	307	陳羿彤
108	林奕如	208	王奕勝	308	張芷菲
109	蔡依云	209	劉語宸	309	田宜臻
110	周瑀婕	210	莊侑愷	310	羅象昇
111	羅宣晴	211	簡禾宇	311	王慎星
112	張安澄	212	陳柏彥	312	陳翰竣
		213	劉裕宣	313	陳芊聿
		214	陳禹臻	314	林智允
四年級		五年級		六年級	
401	邱語苓	501	賴宥廷	601	許詠捷
402	張景皓	502	吳語芯	602	邱伊蕾
403	王盈臻	503	林芝妤	603	李胤蔚
404	鄭語柔	504	林秉翰	604	王聖華

405	許宸瑋	505	洪蕊瑄	605	吳逸民
406	蔡博宇	506	賴玥安	606	姚富嬪
407	蒲泊豪	507	江宥辰	607	陳宥希
408	黃宥寧	508	陳佩栩	608	邱昱誠
409	余柏睿	509	陳芊芸	609	盧曦
410	葉宸瑞	510	倪婕雨	610	葉羽宸
411	張仔安	511	藍庭凱		
412	謝昕芸				
413	黃發騏				
414	周梓甯				

【學校宣導事項】

一、眼睛是靈魂之窗，珍惜、寶貝眼睛，人生會是彩色的

衛生組

視力不良大部分隨年級增加而逐漸攀升。孩子太早近視不但花錢配鏡，並造成運動、遊戲等日常生活不方便。眼科醫師指出：近視發生年齡越小，越容易造成深度近視，引發視網膜剝離、青光眼等合併症。所以防止早發近視發生及減緩近視增加的度數，是刻不容緩的課題。

引起近視的原因包括遺傳與生活環境等因素，其中長時間的近距離不當用眼是近視的主因。因此無論眼睛視力有無達標準值，仍應每半年定期接受合格眼科醫師檢查。

每天適度的讓眼球做運動與休息，將使寶貝們的眼光看得更遠、更清晰，讓我們共同努力。

護眼行動六招式

第 1 招：眼睛休息不忘記，每日戶外活動 120 分鐘以上。看螢幕要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天看螢幕總時數不要超過 1 小時。

第 2 招：均衡飲食要做到，多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。

第 3 招：閱讀習慣要養成，看書或執筆寫字，應提醒學童臀部往後坐、背部靠緊椅背，和桌面保持 35~45 公分的距離。

第 4 招：讀書環境要注意，光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。



第 5 招：執筆、坐姿要正確，書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向，姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著閱讀寫字。

第 6 招：定期檢查要知道，每年固定一至二次視力檢查，遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

二、健康媽咪 活力滿滿

營養師

母親佳節即將到來，為了感謝媽媽的辛勞，往往都會精心準備美食大餐。考量健康需求，建議在飲食安排上掌握「質優於量」的原則。把握以下注意事項：

1. 掌握「低、少、高」原則：選擇低油、低鹽、少加工品、高纖維的食物。
2. 避免吃到飽，適量不過量。
3. 選擇高鈣的食物，適當日曬多運動。
4. 注意個人衛生，飯前正確洗手。
5. 選擇優良餐廳。

資料來源：衛生福利部

三、【會說話，只是起點？語言力如何帶動 0-8 歲發展與學習／張鑑如教授主講】親職講座

一、語言發展好，學習表現真的會加分？講話卡卡，是哪裡出了問題？每天都有共讀，孩子還是沒進步…語言力不僅是對外溝通的工具，也是很重要的未來競爭力！信誼將於 2026 年 5 月 17 日（日）下午 2：00-4：00 舉辦

【會說話，只是起點？從語言發展到共讀互動的學習關鍵】講座，採線上 LIVE 與實體課程同步，邀請 0-8 歲孩子家長免費報名參加。

二、孩子需要的不是更早學，而是要用對方式學。從聽懂、愛說話到會表達，還要知道怎麼「問問題」與判讀資訊…這些關鍵能力的基礎，其實都建立在早期的語言發展上。本講座由【國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系／

張鑑如教授】主講，將從臺灣兒童長期追蹤研究（KIT）出發，陪家長看懂 0-8 歲語言發展歷程與未來學習表現的關聯，學會培養孩子語言競爭力的分齡策略。

三、本講座大綱如下：

1. 學說話只是起點？ 0-8 歲語言發展歷程
2. 語言力如何帶動全面發展與學習
3. 從 KIT 研究剖析教養迷思、釐清觀念
4. 共讀到對話，日常互動分齡策略
5. 配合孩子發展，打造促進學習環境

四、本講座線上 LIVE 與實體課程同步。即日起免費報名：

1. 演講時間：2026/5/17（日）14:00-16:00
2. 報名網址：<https://hsinyi.org/ukxcun>
3. 線上平台：YouTube 直播（前 2 天 email/簡訊收看連結）
4. 實體地點：知新劇場（臺北市重慶南路二段 51 號 B1）

