



心靈方舟

【第二十九期】
主題：生命教育暨家庭教育

☆發行人：呂秋萍

☆電 話：(02)29908092

☆編 輯：輔導處

☆地 址：新北市新莊區中平路385號

☆校 網：<http://www.cpjh.ntpc.edu.tw/>

全人

平
健

提升孩子的幸福感與學習力：

家庭教育的 SEL

校長 呂秋萍



近年來在全球教育界引發風潮，能有效提升孩子幸福感與學習力的社會情緒學習（SEL, Social Emotional Learning），在校園中已受到相當的重視，正如火如荼地推動。然而教育的根基始於家庭，如何在家庭中實施並運用SEL，是值得大家探討的課題。

社會情緒學習（SEL）是什麼

社會情緒學習（SEL）是一套協助個人理解並管理情緒、設定正向目標、展現同理心、建立關係，並做出負責任決策的過程。它包含五大核心能力：自我覺察（了解情緒與價值觀）、自我管理（控制情緒、達成目標）、社會覺察（理解他人觀點）、人際技巧（有效溝通、衝突管理），以及負責任的決策（考慮道德與後果）。SEL是幫助孩子心智成熟、人際和諧的關鍵能力。

家庭教育實施SEL的重要性

家庭是孩子社會情緒發展的第一個地方，孩子最初、最深刻的情緒經驗來自家庭。在家庭中實施SEL能為孩子建立一個安全、支持的環境。SEL能強化親子間連結，減少家庭衝突，培養出更具同理心和情緒韌性的孩子。已有相當多的證據顯示，具備良好SEL能力的孩子，在學業上表現得更專注、更有動力。

如何在家庭中實施SEL

在家庭中實施社會情緒學習（SEL）的關鍵，在於將SEL五大核心能力透過父母的身教融入家庭日常生活中：

1.自我覺察：

自我覺察是所有情緒技能的基石。父母可以透過主動分享自身情緒和正在採取的行動，示範情緒的存在是正常的。透過積極傾聽和開放式提問，父母扮演「情緒教練」的角色，引導孩子將內在情緒和語言連結，例如：「你現在感覺是生氣嗎？還是失望？」。

2.自我管理：

自我管理是學習在感受情緒時，依然能做出建設性反應的能力。父母可示範情緒與行為的分離，教導孩子在情緒爆發前或爆發時，可以用替代的、健康的應對策略，讓自己恢復平衡，不對別人造成負面的影響。此外，鼓勵孩

子設定正向目標並將目標分解為小步驟逐步達成，以培養毅力。

3.社會覺察：

社會覺察是理解和同理他人的情感與觀點。「積極傾聽」是有效方法，當孩子表達情緒時，專注聆聽並用言語回饋孩子的感受。教導孩子與他人意見相左時，練習換位思考，學著不要只強調對錯，將焦點轉向「對方的感受」。

4.人際技巧：

人際技巧幫助孩子與人建立長久正向的關係。家庭是第一個我們可以建立長久正向關係的地方。家庭可定期設立「談心時光」，不談功課只聊心情，讓孩子感受到被聆聽與被理解。建立家庭儀式，例如：每天睡前說一句感謝的話，強化彼此的正向情緒與情感連結。另外處理衝突也是學習的機會，在冷靜後進行「修復性對話」，雙方充分表達感受與觀點，一起努力讓事情變得更好。

5.負責任的決策：

定期舉行「家庭會議」是實踐SEL理念的重要場域。會議可以包含心情分享、議題討論和讚美感謝。鼓勵孩子參與討論家庭事務或衝突，針對問題提出解決方案，並為結果共同負責。這能訓練孩子考慮道德標準、安全和後果，在各種情境下做出明智的選擇。

親師生共學SEL

SEL是送給孩子面對未來挑戰最寶貴的禮物，它是開啟人生幸福的鎖鑰。SEL不僅能夠提升孩子的心理安全、情緒韌性和幸福感，更進而影響孩子的學習力。我們致力於校園SEL的推動來幫助孩子，但家庭作為孩子發展的根基、父母作為孩子的第一個情緒教練，在家庭中推動SEL更是刻不容緩。邀請所有中平的親師生，從現在開始，讓我們一起來SEL！

壓力山大 我不怕

專輔 陳靜薇老師

這學期專輔老師們入班進行九年級巡迴課程，帶領大家探討的主題是「壓力」。你，有壓力嗎？壓力下的你，是甚麼樣的狀態呢？讓我們一起來看看九年級同學們如何描繪壓力下的自己。



從同學們的圖畫中可以發現，大家對「壓力」的反應大多偏向負面，彷彿壓力會讓人「不成人形」。那麼，究竟是哪些壓力讓我們變得如此疲憊不堪呢？根據兒福聯盟的《台灣青少年心理健康調查》結果顯示，青少年常見的壓力來源包含：

- 課業壓力（57.7%）
- 同儕壓力（56.6%）
- 家庭壓力（48.7%）
- 過去的創傷經驗（38.3%）

這些數字，是否也讓你感同身受呢？

找到屬於自己的「紓壓法寶」

眾所周知，當壓力過大時，會影響我們的身心平衡與日常表現。既然壓力無法完全消除，那我們應該思考——如何在壓力中依然維持正常生活與良好狀態？



其中一個關鍵方法，就是找到屬於自己的「紓壓法寶」。

在巡迴課程中，九年級同學們分享了各自的紓壓祕方。大多數人提到「滑手機」與「睡覺」是最直接的放鬆方式。不過，除了這些之外，還有許多創意又有效的紓壓方法，讓我們一起來看看吧！



班級與姓名	紓壓法寶	效果
909黃紫鈞	到戶外	心情舒暢
912蔡嘉葳	跟朋友逛街	放鬆愉快
912吳怡芳	抱娃娃	舒服心安
917陳威佑	吃好吃的東西	療癒感
917李庭森	寫字	放鬆腦袋
917陳妍蓁	畫畫	心會靜下來
919何紫璇	拼圖	有成就感



唱歌與運動 最自然的減壓方式

在同學們的分享中，「唱歌」是常被提及的紓壓法寶之一。為什麼唱歌能讓人放鬆呢？當我們張開嘴巴唱歌時，會進行深呼吸，能幫助穩定情緒、釋放壓力。此外，許多同學也選擇「運動」作為紓壓方法。當我們運動時，大腦會分泌一種名為腦內啡（Endorphins）的物質，讓人感到快樂與放鬆。適度的運動不僅能幫助心情轉好，也能提升睡眠品質，達到身心平衡的效果。



老師的建議 「說出來」也是一種力量

老師也想提供一個非常實用的紓壓法寶，那就是「找人傾訴」。當你覺得心情沈重時，不妨和信任的朋友、家人或老師聊聊。有時候，一句理解的話語、一個溫暖的擁抱，就能讓你釋放壓力、重新找回力量。若你一時找不到合適的傾聽對象，也可以運用社會資源尋求協談服務，讓專業人員陪你一起面對壓力。



以下是幾個常用的協談資源：

- 兒福聯盟 LINE@線上聊：搜尋 LINE ID @youthplus_cwl
- 安心專線：1925 • 張老師專線：1980
- 生命線：1995

與壓力共處 讓自己更強大

有句廣告詞這麼說：「壓力是人生最好的按摩。」沒有壓力，就沒有成長。讓我們學會彈性地看待壓力，培養自己的紓壓方法，並在生活中實踐，成為能與壓力和平共處的人。

希望每一位同學都能在壓力中，依然保持健康、快樂與自信的生活！



專輔 黃歆老師

家庭放大鏡：探索我的家

「家庭是塑造人性的工廠」---美國心理學大師薩提爾（Virginia Satir）曾經這麼說過。家是滋養我們長大的地方，家人是我們首先接觸的重要對象，家庭對人的影響可能比你想的還要多！你曾否仔細觀察與理解你的家庭？你的家庭像什麼？家裡有什麼明顯或隱晦的規則嗎？你們家有什麼共同的期望與目標？你跟家人是怎麼溝通的？讓我們參考家族治療專家薩提爾的書籍《家庭如何塑造人 The New People Making》，透過幾個簡單的問題與討論來探索你的家吧！

01 問題探索1：家庭的形成

你曾否想過，你的家庭是怎麼形成的？家中長輩是在怎麼樣的家庭長大的呢？他們從小是怎麼被教育的？

薩提爾認為，理解彼此是健康家庭關係中最重要的事，好奇心則是滋養家庭最好的養份，透過以下練習任務，來多加認識自己的家人吧！



學長姐心得與回饋分享

爺爺奶奶在爸爸小時候常常帶他出去運動出去玩，爸爸很喜歡那些回憶，所以他很重視全家要一起參加許多他安排的運動和旅遊行程。

從訪談中，我發現外公外婆年輕時工作辛苦，家裡沒有錢，媽媽從小被教育要節儉跟勤勞，所以她也用一樣的方式教導我，是希望我不會和她小時候一樣體會到窮的痛苦。



02 問題探索2：家庭的規則

你們家有家規嗎，是否有些沒有明說，但大家都會遵守的規則？例如家中都要保持整潔，對長輩一定要有禮貌，什麼時間點一定要做什麼事情……等。家人對這個家的期待是什麼？是希望大家可以沒有秘密、互相幫助嗎，還是希望大家都能功成名就，為家庭貢獻？這些家庭規則是可以調整與改變的嗎，如果有人不遵守這些規則，會發生什麼事？

薩提爾認為，每個家庭都有他們顯性跟隱性的規則，透過全家一起討論與制定這些規則，有助於家庭的成長，然而這位家庭大師也提到，這些規則是要有彈性的，也就是可以隨著家庭成員的想法需求而改變，家庭成員要能談論這些規則帶給他們的感受，並透過互相理解與討論來進行調整，才會讓家庭更加滋潤與健康。



01 練習任務1：家庭田野調查

- ◆找幾張在你出生前家人的老照片，聽他們說說從前的故事
- ◆了解家人小時候是怎麼被教育長大的，他們的家庭嚴格嗎？要求成績嗎？常一起出去玩嗎？當他們在你這個年紀時，是怎麼跟他們的爸爸媽媽互動的？有哪些教育方式他們保留下來，有哪些方式他們做了調整？為什麼？

02 練習任務2：我的家庭藍圖

- ◆發揮你的觀察力，找出你的家庭有哪些顯性或隱性的規則？想一想，這些規則的好處和壞處是什麼？
- ◆邀請你的家庭成員一起討論這些規則，他們喜歡這些規則嗎？有沒有希望可以改變或調整的地方？

學長姐心得與回饋分享

我的家庭規則：家人之間不能有祕密
○好處是：當我有心事時，一定有人聽我說
X壞處是：有時會希望有一些自己的隱私

我的家庭規則：每個家庭成員都要做家事
○好處是：很公平
X壞處是：有的人很不擅長做家事，做的很差

我的家庭規則：過年過節一定要一起
○好處是：很多人、很熱鬧、很好玩
X壞處是：無法自由安排假期時間



我的家庭溝通劇

透過先前的問題與討論，我們更了解家庭的形成與樣貌，接下來我們一起來想想看家人之間是怎麼溝通的？

薩提爾提過最有名的論點之一就是「五種溝通類型」，他認為家庭當中，彼此有常見的五種溝通模式，分別是「討好型」、「打岔型」、「一致型」、「指責型」與「電腦型」。透過測驗或文字解析，來了解看看你與家人們溝通時，你們分別是屬於哪類型的？

01 討好型

自我檢核

- ◆我會因為害怕別人不認同，而經常不敢表達我內心的想法與感覺
- ◆我常感到自卑，也常擔心別人不喜歡我
- ◆即時我很介意的事發生，我也會口頭說沒關係，我害怕造成別人麻煩跟困擾

解釋

這樣的家人常是順從的，想討好每個人，在意別人大於自己，所以時常犧牲，容易陷入壓抑和疲倦當中，也通常比較沒自信。



02 指責型

自我檢核

- ◆當事情不順利時，我常會感到憤怒不滿
- ◆我對世界或他人常有批判的心情，甚至有點憤世嫉俗
- ◆遇到看不順眼的事，我不喜歡讓步與妥協，通常我會去糾正他們

解釋

這樣的家人通常比較強勢，常會責罵或碎念，對別人有許多怪罪與要求，但有時是他們太擔心了，所以透過生氣試圖解決問題，抒發與掩飾不安。



03 打岔型

自我檢核

- ◆遇到壓力或衝突時，我時常想轉移注意力
- ◆我時常用搞笑來製造歡樂的氛圍，去避免討論負面的感受
- ◆當遇到不愉快時，我常會假裝沒有這回事



解釋

這樣的家人時常嘻嘻哈哈，講一些無關緊要的事，尤其在遇到衝突時，他們會轉移話題、逃避或裝沒事，希望透過搞笑來避免那些不舒服的感覺。

04 一致型

自我檢核

- ◆我懂得欣賞自己且有自信，但當不順利時，我也能自我反省
- ◆我能夠誠實地對別人表達自己的心情與感覺
- ◆當發生衝突或意見不合時，我可以傾聽對方，但也會表達我的想法

解釋

這樣的家人給人很真摯的感覺，他能顧慮到你的感受，但也不會討好或偽裝，能夠表達他的想法並與人溝通，可以反省自己不走心，也能誠實展現他的原則跟立場。



專業網友自製
溝通類型測驗與解析

有發現自己或家人更像是哪些溝通類型了嗎？其實根據不同對象與情境，我們也可能表現出不同類型的溝通模式，不一定只有單一種呦！然而，薩提爾認為，**要兼顧「自己」、「別人」與「情境」，才是更有效且健康的溝通**，例如討好型的人需要多表達自己，責備型的人需多留意他人，電腦型的人不能只顧到情境，也要想到自己與別人的感覺，打岔型的人則需要減少轉移與逃避。透過覺察與表達自己的感受，觀察與理解對方，以及好好考慮到不同情境，達到心口合一的一致型溝通，才能促進家人之間更多的理解與共好，也能更順利去解決家庭中遇到的衝突與議題。

要達到一致型溝通並不容易，因為在壓力跟衝突下，我們有時會下意識害怕表達自己，急著改變別人，或是想要把情緒隔離以避免不舒服，**但透過不斷地覺察與練習，我們都可以讓自己變得更真誠，讓家成為互相真心對待的避風港**，讓家庭成員們培養出更有力量、有情感與有溫暖的性格。

祖孫共廚·作伙·共下傳家味

輔導組長 莊貴珍

一份暑假作業，重新點燃家的溫度與連結——那是思念，是珍惜，也是探索

當廚房的火熄滅，家的溫度也冷了

你是否也發現，家裡的廚房漸漸變成了「展示空間」？鍋子閃亮亮，瓦斯爐乾乾淨淨——因為，根本沒在用。加班、補習、外送、速食、便利商店，成了現代家庭的日常。看似方便，卻讓我們逐漸遺忘：廚房的火熄了，家的溫度也跟著冷了。



吃飯，其實是一種情感的連結，是家的味道。有人可能會問：「不過是吃頓飯，有這麼嚴重嗎？」有！因為家常菜不只是食物，它是愛，是陪伴，是歸屬感。當一家人圍坐餐桌，聊聊今天的趣事、抱怨一下功課、分享一點生活的瑣事，這些看似平凡的時光，正是家的養分。如今大家各吃各的、各滑各的手機，家變成了旅館，感情也變得像社群上的「朋友」——短暫、疏離、沒有溫度。

一份作業的初衷：重新點燃家的溫度

有一天，老公神秘地告訴我，對門鄰居叫了外送，竟是樓下的焗烤店！明明人在家，卻點外送，而且還是「自家樓下」，實在令人費解。問起年輕人，他們理所當然地回答：「方便」、「省錢」。但這樣的理由，真能說服人嗎？

每年暑假作業，我總是絞盡腦汁，**80716陳定緯**希望它不只是「作業」，而是一個讓家人彼此靠近的契機。今年的主題是「祖孫共廚～傳家味」，原本只是希望透過一道菜、一段對話，讓家人之間多一點交流與連結。沒想到開學前，接到不少家長來電詢問如何完成，原本的美意，似乎成了爸媽的新壓力，我一度擔心——這份作業會不會讓人頭疼、「吃不消」？。

80205趙宥鈞 然而，當翻閱學生們繳交的成果時，心裡卻是滿滿的感動。

學生回饋精選：家的味道，原來這麼深「那不只是道菜，而是一段故事。」

★81430楊品柔：這項作業非常棒！除了增進與家人的感情，還能彼此述說昔日的故事，而且那些故事只屬於我們家。



80625何品樂

★80716陳定緯：「蛋肉包」不只是回憶，更像是我與家人的象徵。我是肉，家人是蛋，包裹著我、照顧著我。每次吃這道料理，都感受到滿滿的愛與關懷。



81010藍胤綸

★80205趙宥鈞：「絲瓜蛤蜊湯」，小時候只覺得清淡，長大後卻品出清甜與回憶。那是阿公在廚房忙碌的身影，是沒有冷氣卻充滿笑聲的夏天。



★80625何品樂：與阿嬤共廚那天特別開心，雖然「蝦仁炒蛋」很簡單，但與阿嬤的互動讓我感到快樂幸福。希望下次還能一起做出屬於我們家的味道。



81430楊品柔

★80711許瑋恩：「雞肉意麵」是奶奶在媽媽忙碌時為我準備的午餐。如今成了我的宵夜，每當奶奶端來那碗熱呼呼的麵，我就感到安心。這碗麵不只是食物，更是奶奶的陪伴與關心。

★81010藍胤綸：「奶奶的草仔粿、湯圓與粽子」，是她勤儉持家、刻苦耐勞的象徵。雖然如今她已失智，無法再做那些美味料理，但那味道會永遠留在我心中。

★81916高為承：「紅蘿蔔炒蛋」雖然簡單，但過程讓我收穫很多。炒出來的蛋不完美，卻特別香，因為裡面有我們一起努力的味道。這次經驗讓我更珍惜與阿嬤相處的時光，也體會到：家的味道，來自用心與陪伴。」

一頓飯的力量：家的核心，情感的起點

今年的優秀作品比往年更多，這些作業呈現的不只是香噴噴的家常菜，更是家人之間深厚的情感連結。那些色香味俱全的照片彷彿能聞到香氣；孩子們的文字，更是字字動人。



80711許瑋恩

一份作業，重新點燃廚房的火——不只是爐火，更是家的溫度。廚房不只是煮飯的地方，它是家的核心，是情感的起點。日本人重視共食，地中海家庭把吃飯當成儀式，連企業領導人都知道「一起吃飯」是建立信任的開始。

煮一頓飯，邀家人一起坐下來吃，聊聊今天發生的點滴，分享彼此的心情。這些看似平凡的時刻，其實才是最珍貴的。

結語：家的味道，是最暖的調味料

家，不在豪華裝潢，而在溫暖氣息。廚房，不該沉寂，而該充滿笑聲與香氣。



81916高為承

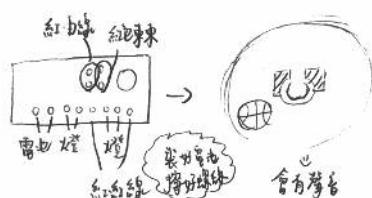
願每個家庭，都能再次點燃那盞爐火，煮出屬於自己家的味道，留下最動人的「傳家記憶」。是愛，是陪伴，也是我們一生最難忘的幸福。

八年級專業群科參訪心得

國中到高中階段的是很多學生開始對這世界與自己想了解地展開探索，輔導處針對八年級學生安排到高中職校，實地體驗職群課程。本次23個班級分別參訪六所學校，並依班級志願序決定各班參訪的學校與科別。雖然時間僅有半日也只能體驗一職群一科別，但期望通過此次的體驗，讓同學能更清楚、更貼近真實的了解各種職業背後所掌握的知識與技能，幫助同學在規劃未來進路時能更加有所依歸。以下為同學們參訪時的心得節錄：

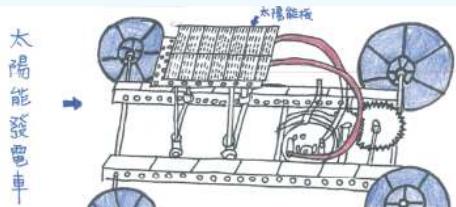
樟樹實中資訊科 80102 黃品豪

一開始老師一步步講解過程及操作方法，後來遲遲不敢動手，生怕做錯了哪一個步驟，只能看著身旁的同學一一示範才敢下手，慢慢上手後，成功焊接好電路板上的線、LED燈等材料，特別有成就感，但在操作過程中偶爾會有些小插曲，例如：手被燙到，不過沒大礙。這堂課讓我明白，資訊科技不只是敲代碼，動手實踐也很重要。



黎明技術學院電機工程82125 戴妤佳

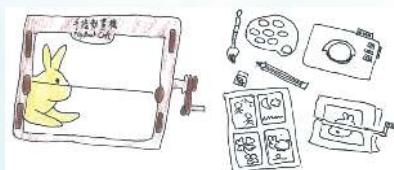
我覺得這次的職群試探很有趣，我們自己製作太陽能發電車，利用馬達將太陽能轉換成電能，並讓車子動起來。這次職群試探，讓我對電機工程科有了不同的看法，原本以為電機工程都是一些很無聊的機器，實際上卻非常有趣，之後或許可以嘗試這一類的科系。



龍華科技大學電子科81822 林芷安

這次的參訪，我覺得電子科很有趣，甚至可以從裡頭學到許多的程式或者是製作很多電子項目的物品。此次的體驗也讓我學習很多不一樣的事物，課程老師們也都很不錯，可以玩縮小版的無人機真的很酷，這次也讓我對電子科改觀。

樟樹實中多媒體動畫科 手搖動畫機體驗



樹人家商資訊科 電路板焊接體驗



泰山高中汽車科 後照鏡貼膜體驗



馬偕醫專幼保科80922 顏詩容

經過教授的講解後，我才了解到，原來幼保科不只我們想的那麼簡單。除了照顧小孩以外，還有更多與孩子相關的事情要學。經過這次的職業試探後，我才發覺世界上很多職業，遠不止我們想的簡單。所以我們應多加探索，找到真正適合自己的路。

樹人家商觀光事業科81627 賴育臻

這次的職群試探我們去了樹人家商，試探的科別是觀光事業科。老師指導我們做了日式小點心和菓子。在製作時像極了在玩黏土，從量秤到揉捏，我學到不少技巧！而且還學到了許多知識，像是原來觀光科與餐飲科也有關連，觀光科也會上飲調課等小知識。



泰山高中汽車科80328 王妍心

這次的參訪讓我知道原來修車和美容技術，沒有這麼簡單。單純的我還以為洗車應該沒那麼困難吧！其實不然，看了學長們的示範，才發現洗一輛車根本就是個大工程吧！車身從一開始有明顯顆粒、髒污，經過美容修復後變成了閃瞎我眼睛的車身。在包膜的時候，我真佩服那位老師，把膜貼的這麼好，而且還能忍住熱風槍的燙。我做的時候感覺手指快要燙傷了，好在有其他位同學接棒合力完成，雖然做得不是很完整，但這體驗很好玩。

馬偕醫專視光科 尋找慣用眼體驗



七年級 選所愛 好好讀 有前途

本次活動邀請七年級對餐旅群-餐飲科與家政群-時尚科有興趣的同學，一同前往穀保家商參與課程體驗。期望透過本次活動，幫助學生更加了解普通型高中與技術型高中的差別，以及各類群科與產業的接軌，找到自己的興趣也探索不同領域的內容。

以下為同學們參訪時的心得節錄：

餐旅群 製作雪球餅乾 71730 許宥喬！

這次很開心能夠擁有參訪高職的寶貴機會，體驗一次自己親手製作的美味甜品，讓我們在餅乾裡嘗到了屬於我們的獨特味道，不再是加工香料，只屬於我們的原汁原味。也很開心能夠在這次的參訪中了解到高職，這種多元的學校，讓我的未來有更多元的選擇。



家政群 K-POP律動體驗 71833 楊晴暉！

參加了這個技職教育活動後，我感覺我的人生目標又更明確了。我還發現，原來上職校的不是不好，他們只是對自己喜歡的事物更熱愛而已。



嚴校長做職群介紹、進路說明

餐旅群 製作雪球餅乾 71709 康家銘！

我覺得能來穀保家商體驗課程，是一件非常好的事。當初選擇報名一方面是為了了解穀保的棒球隊，另一方面也是因為我很喜歡做蛋糕、餅乾等甜點。經過這次的體驗後，我也了解了很多關於技職學校的科目，期望學校可以舉辦更多的活動，來讓我們接觸到更多的知識。

家政群 K-POP律動體驗 72024 蘇珮珊！

今天我和班上同學一起去穀保家商體驗K-POP舞蹈！我原本就是有在跳舞的，所以我很開心可以去體驗這個活動，到了穀保家商後，我們先去聽了他們的校長講解，說完後學姐帶我們去了教室。有一位老師歡迎我們，老師先帶我們熱身，再來就開始跳舞。我們跳了流行的K-POP歌GO！，以前我就學過了所以我跳得很好，我還教我朋友要怎麼跳，跳完後老師教我們要兩個一組做結束動作。老師也說我跳得很好，我超開心的！



爸媽職業秀！



711家長分享「國會助理」的工作內容，以貼近生活的語言與具體圖片說明，讓學生更容易理解政治與法律制度的運作。



713家長分享「平面攝影記者」紀錄社會議題事件的過程與AI照片的影響。



718家長分享「音樂創業家」從創業經營的甘苦談及如何架設網站進行行銷的方法。



720家長分享「文創行銷」工作經驗，幫公仔和娃娃、角色推銷，當角色的經紀人，讓大家認識。