

# 臺南市 114 年度實驗小學 SEE Learning 社會情緒教育初階工作坊實施計畫

## 一、目的：

- (一)辦理本市實驗學校教師社群心理情緒健康課程活動發展
- (二)規劃全市性教師社群心理情緒健康課程活動發展

## 二、課程目標：

認識 SEE Learning(Social, Emotional and Ethical Learning) K1-12 教育計劃，設計穩健身心和強化專注力的學習活動，實踐教育創新，促進學生覺察情緒、理解他人、情緒復原力、人際合作和系統思考等幸福優勢能力的培育。

透過實小教師聯盟共備增能，理解 SEE Learning(Social, Emotional and Ethical Learning) K1-12 教育課程、教材、教法概論。

- (一)教學認證實作工作坊：參與研習後，有意願之教師可持續參與國際認證課程。
- (二)規劃引導學生體悟慈悲共好的班級方案，創建有助於教與學的課堂，促進學生，培養關懷普世的情懷，促進心理健康和幸福感(附件 1)

## 三、辦理單位

- (一)指導單位：臺南市政府教育局
- (二)承辦單位：國立南科國際實驗高級中學、光榮實驗小學、志開實驗小學
- (三)協辦單位：虎山實驗小學、文和實驗小學、西門實驗小學、口埠實驗小學  
楠梓實驗小學、光復生態實驗小學、仙草實驗小學

## 四、研習對象：

- (一)臺南市實驗小學策略聯盟全體教師。
- (二)本市國中小教師自由報名參加。

本課程對教師之心靈提升甚有助益，邀請有意願者參加，人數 50 人，額滿截止。

## 五、實施方式與課程架構：

- (一)實施方式：採實體研討、影片討論、分組交流、實際體驗等方式進行。
- (二)研習講座：美國 Emory 大學 SEE Learning Facilitator 培訓合格講師  
陳燕錚心理師、張書銓老師
- (三)研習地點：國立南科國際實驗高級中學
- (四)課程內容：：114 年 8 月 6-7 日 2 天

日期	時間	內容	備註
第一天 8/6	08:30~08:50	報到	
	08:50~10:20	相見歡 簡介 SEE 101	單元 1
	10:30~12:00	為學生增能 Emory 大學 SEE 網站及操作	單元 2
	12:00~13:00	午餐	

日期	時間	內容	備註
	13:00~14:30	第 1.2 單元體驗 探索:覺知.慈悲與參與 了解 SEE Learning 課程	線上 單元 3 單元 4
	14:40~16:10	第 3.4 單元體驗 賦歸	上線實做
第二天 8/7	08:30~08:50	報到	
	08:50~10:20	探索持久力 培養自己的內在能力	單元 5 單元 6
	10:30~12:00	第 5.6 單元體驗	線上
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~14:30	課程資源介紹；未來教學計劃 第 7 單元體驗 完成 Emory 大學認證	單元 7 上線實做
	14:40~16:10	課程地圖.教案介紹.教學經驗分享 Q&A.持續學習計畫	

課程以分組方式進行討論與實作，每組 4~6 人為原則，由助教陪伴帶領實作。

#### 六、報名方式

- (一)報名方式：臺南市政府教育局學習護照，研習代號 307579。
- (二)聯絡窗口：志開實小教導處陳主任(電話 06-2619431#101；網路電話 47010)

#### 七、經費來源與概算：

- (一)研習所需經費由專案計畫核定經費支應。
- (二)請貴校惠予參加人員公差假，差旅費依各校核支。

#### 八、預期成效：

- (一)透過工作坊課程與實作，提升教師 SEEL 情緒教育教學知能。
- (二)研習課程理論與實務兼具，能倡導正確教育理念，有效提升教學品質。

#### 九、注意事項

- (一)研習課程連貫，建議全程參與較為完整。
- (二)全程參加研習者核發研習時數，當天請務必完成簽到及簽退程序。
- (三)本研習不提供紙杯、免洗筷，請自行攜帶環保杯、環保餐具及文具。

## 附件 1、SEE 課程說明

社會、情緒、倫理(SEE)的學程是一個滋養情緒健康跟倫理負責任的個人、社會團體，以及更廣的社群的課程。儘管它起先只是為了學校跟高等學府所創設，這個課程也適用於其他方面。

本課程由美國 EMORY 大學冥想科學與慈悲為本倫理中心 CCSCBE (The Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics)所發展出來，對倫理有全面的關照。此處，倫理並不限於任何特定宗教，但根植於普世的、基本的人類價值，例如慈悲、包容與寬恕。SEE 學程能幫助個人獲得更大的、有技巧地關懷自己與他人的能力，而這對身體跟情緒健康都是必須的。本課程也關注增進對緣起互依的認知，以及培養批判思考的技巧，能幫助人們準備在此越來越複雜的世界作一個地球公民。

本課程基於普世價值，所以可以運用在不同國家跟文化。基於共通認識、共同經驗以及科學，我們能運用或熟悉所提供的分類與練習，從不同人的宗教或文化價值中吸取靈感。這種容納而全面的課程的目的在教導所有年齡層人士社會、情緒、倫理的能力。在這點上，它跟教導人們數學、科學、外文或任何學術科目沒有差別。教育本身能，也應該擴展到培育出引致個人與大社會更大的快樂與和諧的價值觀跟能力。

### 三個面向，三個層次

SEE 學程有三個面向，涵括了它所要培育的能力：覺知、慈悲、參與  
更進一步，這三個面向拓展到三種層次：個人、社會、全球

#### 三個面向

**覺知：**培養對我們的想法、感覺、情緒的認識。覺知幫助我們感受我們自己的內在生活，他人的存在跟需要，以及我們的生活與所存在的世界間的緣起互依。培養這些需要練習以及打磨注意力。

**慈悲：**訓練一種藉由慈愛、同情，以及關懷他人苦樂，而把自己跟他人以及全人類連結起來的方式。此種能力需要批判思考，對自己本身的需要跟想要的了解，以及辨明什麼能給自己帶來長久的福祉。這種視野接著拓展到容納他人的需要，最終認識到全人類的共同需要。

**參與：**把在覺知跟慈悲的訓練當中獲得的練習方法實際運用。這包括學習哪些行為跟態度對個人、社會以及共同的福祉是有益的。這需要自我規範、社會技巧，以及地球公民的參與行動。

培養這三種基本面向的價值觀不只需要知識，也需要了解它們在個人層面上的可行性，然後深刻地內化之。這可由以下幾個步驟作：

首先，我們學習聽聞、閱讀跟體驗，接受基礎資訊並培養對每種價值的了解。

運用批判思考，我們用不同系統方法研討這些價值，用在我們自身的情況上，而引生出”批判性內觀”。這就像是我們得到個人體會”啊哈!”的那一刻，把第一層的知識跟我們自己的生活作連結。

反覆熟習能把這些價值轉化為性格力量以及個性特徵。這些來自於堅持練習、討論、辯論，直到價值觀成為自然而然。

### 三個層次

個人：在關注他人跟更大社群的需要之前，我們必須先學著關注我們自己內在生活的需要。這來自於培養情緒識讀能力，讓我們得以辨認情緒並了解其影響，允許我們不去作傷害自己跟他人的躁動行為。

社會：作為人類，我們自然而是社會動物，而我們跟他人良好連結是非常重要的。我們可以藉由學習、思考跟練習獲得社會特質。

全球：在一個越來越複雜的世界中，只有慈悲是不夠的。我們也需要對我們所居住的互依的全球體系有更深的了解。知道如何從多種角度看狀況，能讓我們用更全面的方式解決問題，避免把事件切割成沒有關連的小塊。

### 學習主線

學習主線是探索、評量跟內化上述的三種價值的方法。它們能讓我們的知識與理解隨著時間而在穩固基礎上增長深化。有四條：

批判思考：透過邏輯思考探索主題與經驗、多面向觀點、對話跟辯論以達成更深的理解。

反思練習：把注意力以結構性方法導引到個人經驗，以內化這種技能。

科學觀點：了解科學對我們情緒跟世界的觀點，能提供不受文化或宗教偏向影響的方式。

參與學習：利用參與學習策略，例如創作性表現(藝術、音樂、寫作)或生態學習(直接參與自然世界)，產生進一步的反思。

所有四條學習主線都基於慈悲的原則，這是三大面向的中心。

慈悲常被誤解為軟弱；讓他人占我們的便宜得到想要的，或甚至容許霸凌或其他負面行為。SEE 學程認為慈悲是勇敢的慈悲，對他人關懷或考量的姿態都根植於，並且產生出很大的內在力量。

### 結語

透過參加 SEE 學程，我們得到對自己想法跟感受的第一手覺知，也能覺察他人跟他人的心理生活。藉由對他人勇敢的慈悲以及對共同人性珍惜所有人，我們獲得情緒衛生跟自我照顧的技巧。最終，透過分辨有益跟有害的行為，我們能有效地跟關愛地與他人連結，幫住建立全球性的廣大的社會利益。因此，SEE 學程是一個指引我們培養價值觀跟技巧以獲得健康的自我認識，與身邊的人良好互動，成為負責任地球公民的全面性課程。