

培養數位素養，讓孩子安心探索網路世界～虛擬世界的真相—謝忠瑋



圖片來源：愛學網

【教育資源及出版中心 王清標】

本院課程及教學研究中心副研究員林哲立指出，臺灣學生的學業成績在國際評比中名列前茅，學習動機與自信心卻相對低落，害怕失敗的比例也偏高。當成績亮眼，動機與自信卻沒有跟上，孩子真的離幸福更近了嗎？我們該如何幫助他們找回學習的動機與自信？「社會情緒學習」（Social and Emotional Learning，SEL）就是為孩子的學習與成長提供另一種可能。

「幸福學」課堂上，一名學生把偵測心率的儀器綁在手指上並連接電腦，看到螢幕上跳動的線，才發現原來自己在任何時候都有情緒的波動，這正是 SEL 的起點—先學會覺察。相較於過去的 EQ 情緒智能，SEL 依美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）提出的五大架構，更深化並延伸到人際關係、負責任的決定與社會參與。

「幸福學」，被列為臺北市立永春高級中學高一校訂必修，所有高一學生都得修習，為的是讓孩子在三年裡發展得更完整。課程從人最根本的需求出發，包含飲食、

心理與運動健康，再延伸到服務社會；教師設計各種活動，讓孩子覺察的不只是情緒，還有自己的溝通方式，以及如何與同學互動、一起解決問題。輔導老師出身的葉惠鳳主任便觀察到，有些孩子面對情緒時會採取自我傷害的方式，與其等問題發生，不如提前預防，讓孩子及早學會覺察情緒、幫助自己。

改變，從一次次練習開始，有學生學會用調整呼吸、消除緊張；也有人原本習慣迴避情緒，上完課後才明白，該學著與情緒共存，這樣的學習不必額外挪出時間，它可以在導師經營的班級氛圍中、校慶與園遊會的分工，或是在段考前的準備，一點一點融入校園日常。

這些技能未必立即見效，但葉惠鳳主任相信，也許今天用不到「幸福學」的內容，可是當孩子有一天遇到情緒低盪、人際卡關，會想起高中曾學過的「幸福」，在當下為自己所用。幸福，真的能用學的嗎？答案或許不在成績單上，而在一個人懂得覺察自己、理解他人，也有能力善待自己與他人的過程中，這正是社會情緒學習所關注的課題，它教的不只是學習，更是面向整個人生的能力。

相關內容，歡迎至愛學網點閱「社會情緒學習——從教室到社會」(<https://stv.naer.edu.tw/watch/349726>)，更多相關內容，歡迎至愛學網「愛生活—名人講堂」(<https://stv.naer.edu.tw/live/famous.jsp>) 單元中點閱。