

悄語心聲讀書會

期末成果展演

心輔115 彭蒨蓉

心輔115 郭佳馨

心輔115 簡苡庭

心輔115 劉思妤

心輔115 陳柏翰

心輔115 利雨柔

心輔115 林潔



*Whispered
Thoughts*

讀書會簡介



*Whispered
Thoughts*

研討主題

社會情緒學習 Social Emotional Learning

核心精神

悄語乘風，心聲化雨

進行方式

角色輪替、討論導向、資源共享

+ 新增

🏠 首頁

📁 我的雲端硬碟

💻 電腦

👥 與我共用

🕒 近期存取

☆ 已加星號

⚠ 垃圾內容

🗑 垃圾桶

☁ 儲存空間

目前使用量：23.5 MB (儲存空間配額：15 GB)

取得更多儲存空間

歡迎使用 Google 雲端硬碟



建議的資料夾

📁 活動照片
在「我的雲端硬碟」中



📁 討論紀錄
在「我的雲端硬碟」中



📁 問題討論
在「我的雲端硬碟」中



📁 時程分工
在「我的雲端硬碟」中



建議檔案



☰ 悄語心聲讀書會討論紀錄



讀書會運作紀實(需至少討論5次)

第幾次討論	第一次讀書會討論	導讀人	彭雅蓉
日期	114 / 03 / 25	記錄人	郭佳馨
出席成員	彭雅蓉、郭佳馨、林潔、簡敬庭、劉思妤、陳柏翰		
開始時間結束時間	10:15 ~ 11:15		
研討主題	讀書會進行說明、建立關係		
閱讀材料	無		



你開啟過這個項目 • 2025年5月9日

+ 悄語心聲讀書會

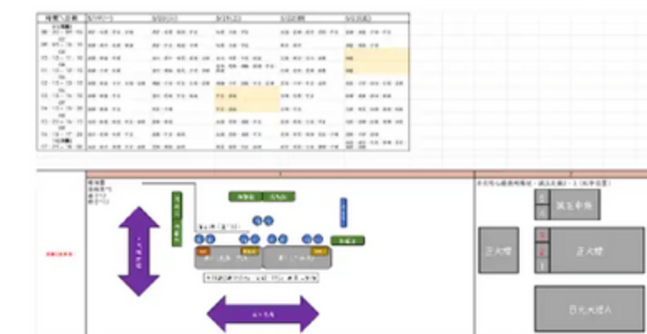


	日期	時間	地點	導讀人1	導讀人2	記錄人
第一次	3/25	18:15~11:15	國H2	彭雅蓉	天	郭佳馨
第二次	4/1	18:15~11:15	國H2	郭佳馨	郭佳馨	陳柏翰
第三次	4/15	09:50~10:50	國H2	郭佳馨	郭佳馨	郭佳馨
第四次	4/22	09:50~10:50	國H2	郭佳馨	郭佳馨	郭佳馨
第五次	4/29	09:50~10:50	國H2	郭佳馨	郭佳馨	郭佳馨
第六次	5/6	09:50~10:50	國H2	郭佳馨	郭佳馨	郭佳馨



你開啟過這個項目 • 2025年5月6日

+ 班表&注意事項



你開啟過這個項目 • 2025年5月5日

你可以在電腦上收到關於共用檔案和重要事件的通知

開啟

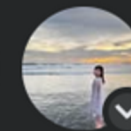


IMG_2960.HEIC



IMG_2963.HEIC





悄語心聲 Whispered Thoughts

🔒 私密社團 · 6 位成員

聊天室

管理



社群首頁



總覽

管理員工具



管理員小幫手

1 個動作、1 項條件



加入申請

今天有 0 個新項目



徽章申請

今天有 0 個新項目



入社必答問題



待審查

今天有 0 個新項目



潛在垃圾訊息

今天有 0 個新項目

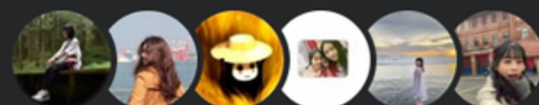
+ 建立聊天室



編輯

悄語心聲 Whispered Thoughts

🔒 私密社團 · 6 位成員



+ 邀請

討論區

成員

活動

影音內容

檔案



留個言吧.....



不具名貼文

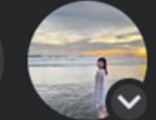


票選活動



感受 / 活動





悄語心聲 Whispered Thoughts

🔒 私密社團 · 6 位成員

聊天室

管理

🏠 社群首頁

📁 總覽

管理員工具

🛠️ 管理員小幫手
1 個動作、1 項條件

👤 加入申請
今天有 0 個新項目

🏆 徽章申請
今天有 0 個新項目

🗣️ 入社必答問題

📄 待審查
今天有 0 個新項目

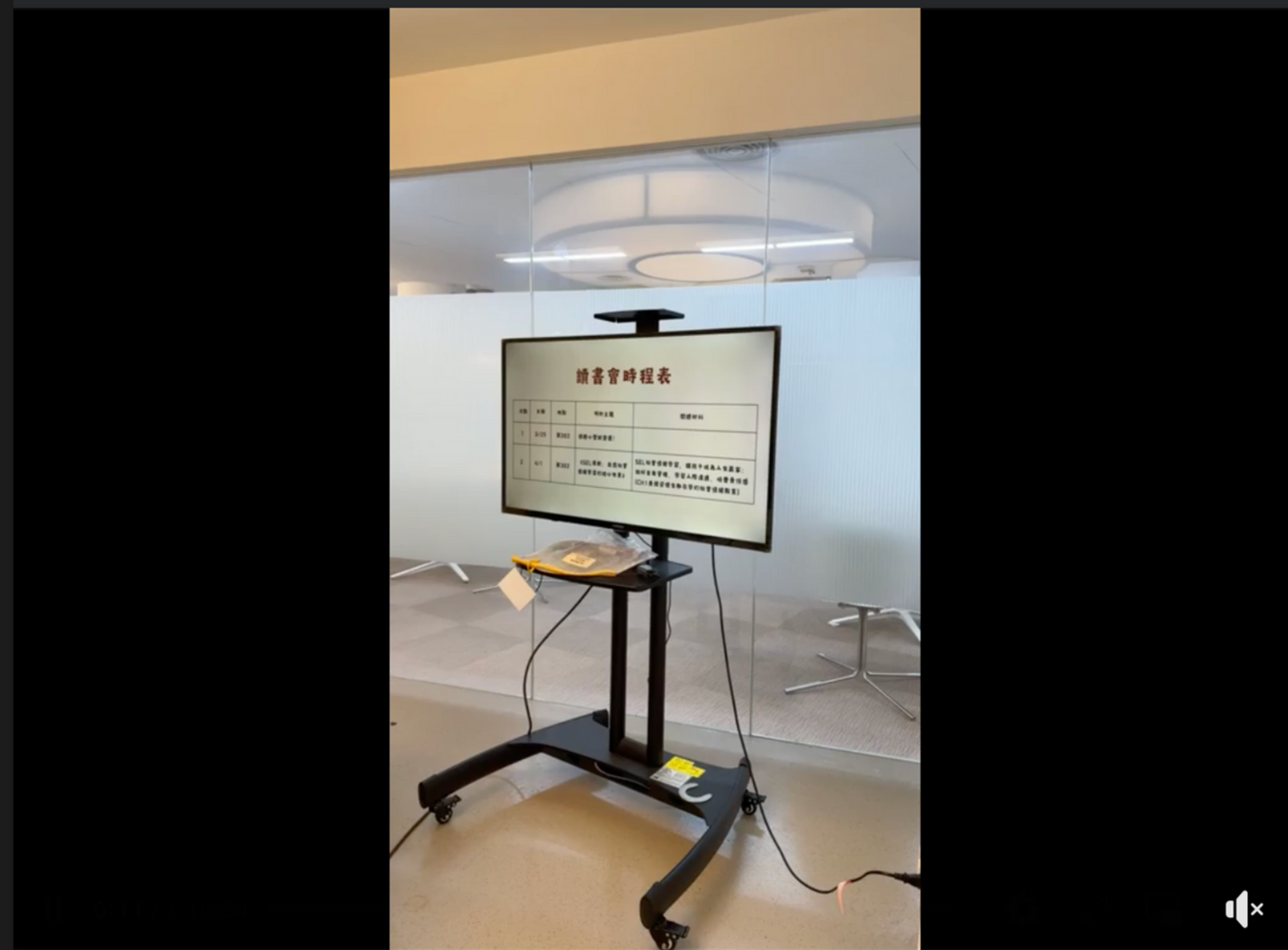
⚠️ 潛在垃圾訊息
今天有 0 個新項目

+ 建立聊天室



Claire Peng 的直播影片。

管理員 · 5月6日上午10:15 · 🌐



👍 讚

💬 留言

📄 傳送



次數	日期	地點	研討主題	閱讀材料
1	3/25	圖302	悄語心聲試營運！	
2	4/1	圖302	《SEL導航：走進社會情緒學習的核心世界》	SEL社會情緒學習，讓孩子成為人生贏家：做好自我管理、學習人際溝通、培養責任感（CH1美國資優生都在學的社會情緒教育）
3	4/15	圖302	《實境重構：從實際案例看見教學現場的社會情緒學習》	不讓你孤獨：接住每一個孩子，避免孤立與霸凌，培養正向的人際關係（CH2 看，他們的摸索）

次數	日期	地點	研討主題	閱讀材料
4	4/22	圖302	《情緒智慧：曲老師的路上觀察筆記探討》	不讓你孤獨：接住每一個孩子，避免孤立與霸凌，培養正向的人際關係（CH1 人，群居的動物、CH3 練，大家一起學：處人、處己、處環境）
5	4/29	圖302	《情緒智造：課室社會情緒學習教學》	曲老師的情緒素養課：生活中教出孩子的高情商和好品格（CH1 孩子的煩惱）
6	5/6	圖302	《共鳴心聲：社會情緒學習的整合與反思》	曲老師的情緒素養課：生活中教出孩子的高情商和好品格（CH3 陪伴者的修練）

讀書會紀實

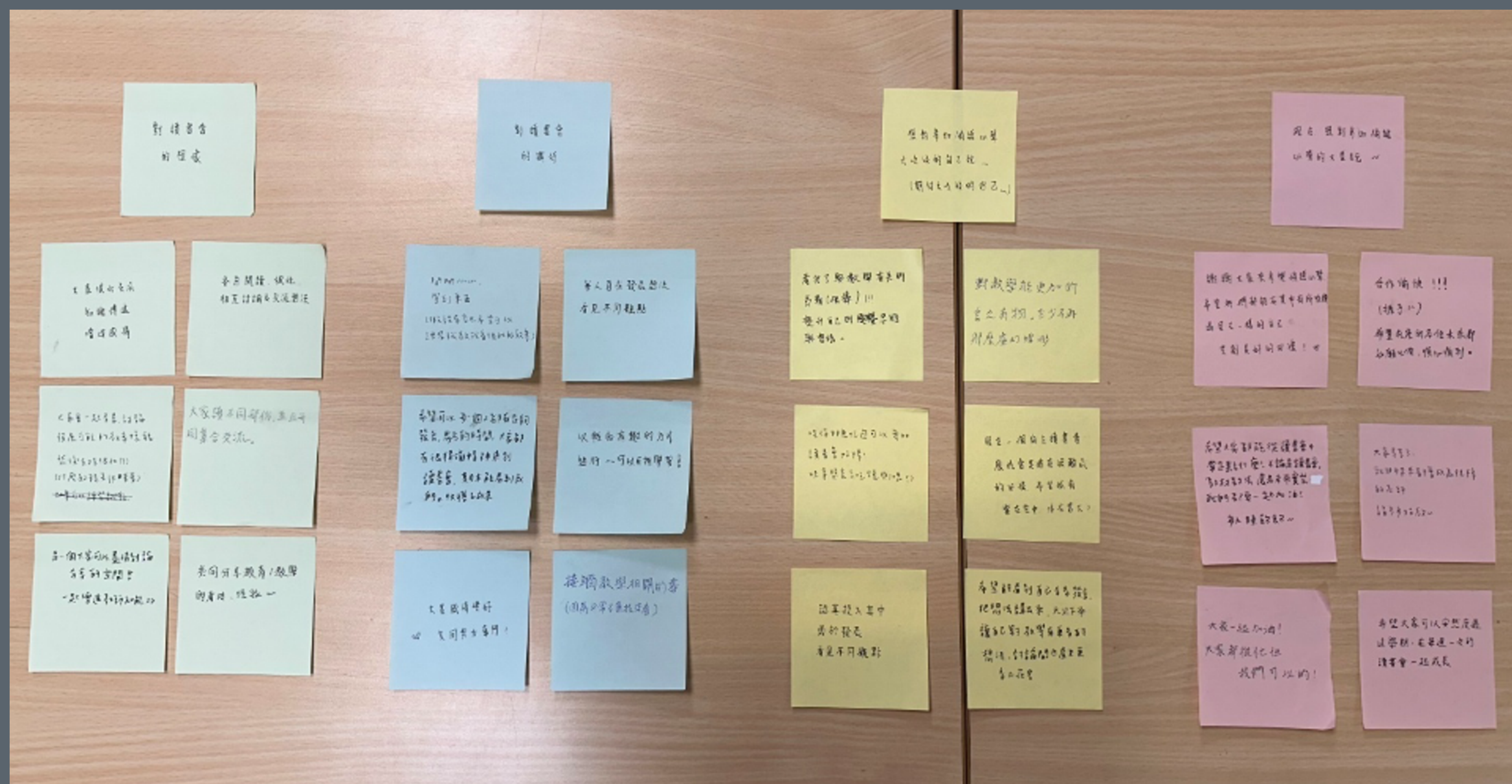


*Whispered
Thoughts*

第一次讀書會

悄語心聲試營運 & 共識會

- 心願便利貼
- 資源共享說明
- 讀書會分工
- 導讀方式介紹



導讀重點回顧

CH1 資優生都在學的社會情緒教育

SEL社會情緒學習

- 自我覺察
- 自我管理
- 社會覺察
- 人際技巧
- 負責任的決策

如何引導孩子，效果更好？

- 明示指導法 → 直接明確
- 潛移默化法 → 身教>言教
- 融合型指導法 → 學習 + 生活情境



各環境同時進行

第二次



4C軟實力

- Communication 溝通
- Collaboration 合作
- Critical thinking 批判性思考
- Creativity 創意

社會情緒力強的孩子 ~~挫折~~ 繼續向前！！

提高非認知能力有助學業成績提升

最好的教育是來自於與孩子的關係！

導讀重點回顧

CH2 看，他們的摸索

1. 各案例的輔導策略

2. 給教師的便利貼

- 鼓勵學生想改變的決心
- 站在學生的角度看待問題
- 情感教育與界線設立需要有意識的教
- 引導學生練習表達自己的感受
- 引導學生跳脫自己的角度看待問題
- 引導學生練習與信任的人分享
- 被討厭的勇氣

情緒調節方法

接受



停頓

(再評估與轉念)



表達

第三次



討論內容回顧

Q1

回顧過往自身經驗或對教育現場的觀察，思考韓國與臺灣的異同？以及此差異/相同與社會情緒學習的關聯？

在台灣、馬來西亞子女的學業成就不僅是單純的個人成就，更是父母的成就這就話，感覺是很難被一言闕之，跟家中的成長環境有很大的關聯。

Q2

關於情緒學習，身為未來的輔導老師可以應用至未來教學中？

最理想的狀況是能夠在家中與學校進行整合，但同時若兩者脫鉤，則學校的情緒學習可以對於學生有所幫助，雖然可能會有一些碰撞，但是還是利大於弊，對於情緒學習也可以放入新手爸媽教學的一部分。

討論內容回顧

Q1

書中的作法為何？你有什麼想法？（認同/不認同理由）

書中強調自我覺察與社會覺察的平衡，組一指出資優生因不被理解產生孤獨感，組二認為小綠缺乏換位思考與探索自我潛能，皆反映社會情緒學習中同理與理解的重要性。

Q2

作為老師，你的作法可能為何？或者應該要避免怎麼做？

教師應提升對資優與情緒需求學生的理解，透過一對一談話與課堂融入活動，引導其自我覺察與人際技巧，避免忽視個別差異與情緒反應，營造同理與接納的學習環境。

導讀重點回顧

CH1 人，群居的動物

CH3 練，大家一起學：處人、處己、處環境

第四次



1. 社會技巧訓練內涵

處人

處己

處環境

换位思考

認識自己

保持彈性

照顧自己

人際技巧

自我覺察

社會覺察

社會覺察

自我管理

負責任的決策

2. 如何建立安全感

- 透過親密與溫暖的互動，建立情感連結
- 給予擁抱和鼓勵，使孩子感到愛與接納
- 保持日常規律與穩定的家庭價值觀
- 關注與傾聽孩子，尊重他們的感受意見
- 在他們面臨挑戰時給予支持和鼓勵
- 參與孩子的日常活動
- 提供安全的成長環境

3. 社會互動的重要

大人的功能是幫助孩子**建立成功經驗**，促進孩子在**情感需求**上的滿足，創造**多元友善的環境**，滿足孩子歸屬上的需求。控制的需求則可建立在平時的學習活動。

導讀重點回顧

CH1 孩子的煩惱

自我控制能力差的孩子

第五次



自我意識

愛比較的孩子

善用情境幫助孩子
更真實的探索

不斷找自己的孩子

透過對話幫助孩子
將注意力回歸自己

容易情緒失控的孩子

情緒是中立的，勿將
行為和情緒混為一談

自主管理

陷入情緒風暴的孩子

對話的前提是信任先
認真地聽完孩子的話

拒絕上學的孩子

不要成為壓倒駱駝的稻草

社會認知

- 真實的體驗能帶動孩子思考
- 失敗可能會是很好的經驗

周遭大人的示範引導相當重要

為焦慮所苦的孩子

父母的過度保護、控制、
善變也是孩子的焦慮來源

關係技巧

- 試著幫助孩子建立友誼關係，
從真實情境練習
- 釐清關係，妥善告別

負責任的決定

- 沒有人可以獨善其身只照顧好自己

討論內容回顧

Q1

如果你是老師，從三級輔導的架構來看，你會怎麼運用「處己、處人、處環境」這三個面向，來幫助孩子發展社會技巧與人際能力？

教師可引導學生認識自我優勢與人際多元性，強調交友選擇權與責任感（處己、處人），並營造共好氛圍，將各類關係視為練習人際技巧的機會（處環境）。

Q2

從溝通與合作的角度來看，教師和家長可以如何攜手為孩子打造穩定且具支持性的成長環境？

教師可透過講座、問卷、親師座談與個別會談，了解家長期待與家庭互動，並邀請家長參與班級活動，促進親師合作，打造穩定且具支持性的三方溝通與成長環境。

討論內容回顧

Q1

挑選一個章節，討論看看除了老師給的分類外，是否也能從其他四個sel的面向切入

SEL是一個網路關係，的每個部分是環環相扣的，而每個環節會相互影響

Q2

同樣的情境，在缺少家長合作的情況下，老師可以怎麼幫助孩子

當學生發現自己的行為會對環境產生影響，而自己有能力透過改變行為讓環境變得更好，就能從**中獲得隱性回饋**，得到**賦能**，**增強與社會的連結**，在下決策時就能不只是考慮自己，而同時考慮社會和他人，達成負責任的決策

第六次讀書會

《共鳴心聲：社會情緒學習的整合與反思》

讀書會歷程回顧

未竟事宜

悄語傳情



讀書會照片



*Whispered
Thoughts*



第一次讀書會



第二次讀書會



第三次讀書會



第四次讀書會



第五次讀書會



第六次讀書會

讀書會心得



*Whispered
Thoughts*



*Whispered
Thoughts*

當初創辦讀書會，出於一念之間的理想與夢想，與夥伴們一同探討「社會情緒學習」(SEL)，這段過程不僅讓我們深入了解SEL的核心價值，還開啟了對教育全新視角的反思。

在讀書會的討論中，我們不僅拓展了對SEL的理解，更在夥伴的激盪中，發現了更多元的觀點與思維方式，讓我們看見了教師角色的可能性與局限性。雖然推行SEL在現場面臨挑戰，但這段學習旅程讓我們更加堅定了自己成為教師的理想。

這六次的讀書會，不僅是對知識的累積，也是對自己教育價值的深刻定位，讓我們明白如何將SEL的理念轉化為具體的教育實踐，並期待將來能在教學中真正落實這些理念，幫助每個學生更好地認識自己、理解他人，並在社會中自由融入。

這不只是一場知識交流的盛宴，
更是邁向教師夢的啟航！

