NTNU LIBRARY 國立臺灣師範大學圖書館

國立臺灣師範大學113學年度第二學期
補助學生辦理讀書會
「每次紀錄表暨成果報告」

悄語心聲讀書會

悄語乘風，心聲化雨

目錄

一、讀書會簡介(期中繳交時需完成) 2

二、讀書會內容(期末繳交時需完成) 3

三、讀書會運作紀實 (導讀及討論內容彙整、出席紀錄，請於每次研讀結束後填寫並於期中/末上傳至圖書館 MOODLE 課程平台) 5

四、讀書會活動照片(請盡量讓所有成員入鏡，以記錄共讀歷程，並於期中/期末上傳至圖書館 MOODLE 課程平台) 7

NTNU LIBRARY 國立臺灣師範大學圖書館

五、讀書會心得或感想(繳交成果報告時，每位成員皆需撰寫 300 字以上整體參與心得或感想).....8

六、附錄(補充說明或附件).....9

一、讀書會簡介

讀書會名稱	悄語心聲
活動期程	自 114 年 3 月 25 日 至 114 年 5 月 6 日 止
申請人（會長）	心輔 115　彭蒨蓉
成員	心輔 115　郭佳馨 心輔 115　陳柏翰 心輔 115　簡苡庭 心輔 115　劉思妤 心輔 115　林潔 心輔 115　利雨柔

二、讀書會內容

活動內容

一、研討主題說明

隨著教育環境和學生需求的變化，社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）成為當前教學領域的重要趨勢。其旨在幫助學生發展情緒管理、人際互動及社會適應能力。此種學習方式不僅關注學業成就，還強調學生的情感健康和社會技能的培養。根據美國研究顯示，參加 SEL 計畫的學生在學業上表現更佳，平均提高 11 個百分位數，這透露出情緒和社會技能的發展能促進學習效果。此外，SEL 幫助學生覺察、理解和管理自身的情緒，對於減少焦慮、壓力調適，以及提升心理健康亦有顯著的正向影響。綜上所述，社會情緒學習的養成是學生身心健全發展的基石，因而在全球廣受重視，越來越多的學校和機構開始將 SEL 納入課程中，以期望透過情意面向的教育，促進孩子良好發展與適應。

而目前身為大三的我們，將在明年步入學校實習的階段，希望能在正式進入教學現場之前，先行裝備自己相關的專業知識與技能，故選定此熱門議題作為本次讀書會研討主題。期望透過悄語心聲讀書會的成立與運作，以具體行動呼應 108 課綱精神，體現自發、互動、共好之核心理念，藉由與同儕的交流與討論，激盪新思考，提升創造力，內化社會情緒力，以利在未來能更靈活應對實習與教學中可能遇到的各種挑戰。

次數	日期(月/日)	地點	研討主題	閱讀材料
1	3/25	圖 302	悄語心聲共識會	無
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)
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)

二、閱讀材料說明

書名	SEL 社會情緒學習，讓孩子成為人生贏家：做好自我管理、學習人際溝通養責任感
作者	김소연
出版社	三采
選讀原因	本書揭示社會情緒學習（SEL）在當今教育中的重要性，結合作者在美國的經驗，提供了實用的溝通技巧，幫助教師有效地引導孩子面對情感挑戰，自信和同理心，能夠更好地應對生活中的各種挑戰。該書深入淺出的敘式，得以幫助讀書會成員對社會情緒學習建立初步認識。

書名	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
作者	曲智鑛
出版社	商周出版
選讀原因	作者在輔導工作領域從事數年之久，書中記錄各種對於個案的觀察，其中例分享貼近目前教學現場的狀況，能夠提供我們從中看到教育現場不同孩可能有的行為與想法，並與成員間彼此分享看法、延伸討論。而書中記錄上觀察筆記，也讓我們得以透過前輩的視角，產生更多的細微的觀察與發現

書名	曲老師的情緒素養課：生活中叫出孩子的高情商和好品格
作者	曲智鑛
出版社	商周出版
選讀原因	本書介紹許多孩子在成長過程中可能會面臨的問題，提供孩子不同的生命與故事，讓讀者能夠從中了解可以如何去應對，並如何同理孩子。此外，到要如何去做一個良好的陪伴者，結合社會情緒學習，練習如何與孩子對鼓勵孩子，有助於身為未來教師的我們看見孩子間的差異並與孩子建立關係

書名	遊戲人生 72 變 2：跨越心界線 —— 引導思考 • 促進交流，活化教學心技法
作者	莊越翔
出版社	商周出版
選讀原因	作者為綜合活動領域輔導專長著名教師，以其創新的教學方法和活動設計名。書中多樣化的教學活動設計，能有效促進學生的合作、批判性思考和技能，特別是在當前教育環境中，社會情緒學習能力對學生的全面發展至

	要，且書中強調的正向思考和情緒管理技巧，能幫助學生在面對挑戰時保持積極，進而提升學習成效，因而以此書作為讀書會實施創新教學的重要資源。

三、運作方式說明

時間規劃	為保持學習的持續性，本讀書會每週定期聚會一次，時間長度控制在每次 1 至 1.5 小時，以利團體凝聚力及學習熱度之發酵，且共計六次。
結構流程	在每次聚會前，成員們將事先完成指定閱讀章節。在讀書會開始時，會先進行 15 分鐘的導讀活動，接著進入 40 分鐘的主題討論與交流，最後預留 15 分鐘進行反思總結與回饋，並視實際運作狀況進行調整時間。
工作分配	在每次讀書會中，已分配各週的導讀人與記錄人，透過輪流擔任帶領者的方式，讓每位成員都有機會負責會議主持，在訓練口語表達能力的同時，也展現出獨特的個人風格，帶領成員深入探討問題。期望藉此分工輪替，能夠讓成員在六次的讀書會中，學習彼此的優勢，截長補短。
討論導向	每次會議前，皆事先設定引導問題，幫助成員聚焦於關鍵議題，並在會議過程中，採取分組策略，讓每個小組討論一個具體的問題或案例，再將討論結果分享，以提升討論的效率，同時促進不同成員之間的深度交流。另外，也將從閱讀材料中，擷取並整理選擇相關教育案例，讓成員得以練習分析和連結，將理論與實際情境相結合。
資源共享	除了指定閱讀材料外，亦會鼓勵成員們可以在社群中分享其他相關學習資源，如文章、影片、TED 講座等，一來增加學習的多樣性與趣味性，二來創造讀書會成員之間的交流，使成員們能從不同的角度理解社會情緒學習相關知能。此外，我們也創立線上共享平台（LINE 群組、Facebook 社團），讓成員可以共享學習筆記、討論記錄、相關資料等，方便大家回顧學習內容，並隨時更新資料。另針對時間衝堂無法出席實體會議的成員，我們也在每次讀書會時錄製直播影片，供缺席或無法及時參與的成員，能夠藉此管道加入悄語心聲的運行與討論。
反思評估	在每次的讀書會中，將進行集體反思與自我評估，回顧當週閱讀文本與問題討論的收穫，並收束學習。此外，透過成員的質性回饋，定期檢視學習目標的達成情況，並根據進度滾動式調整讀書會學習計劃與方向，確保讀書會的運作能夠真正貼合團體成員需求，營造友善學習風氣。

三、讀書會運作紀實(需至少討論 5 次)

第幾次討論	第一次討論	**導讀人**	彭蒨蓉
日期	114/03/25	**記錄人**	郭佳馨
出席成員	實體：彭蒨蓉、郭佳馨、林潔、簡苡庭、劉思妤、陳柏翰		

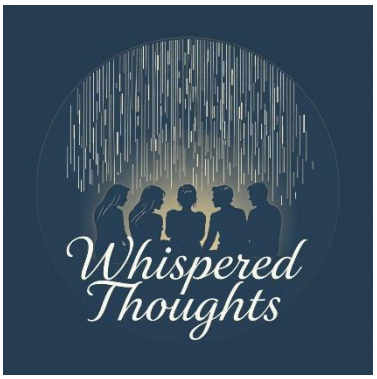
	線上：潘玟卉、利雨柔
開始時間結束時間	10：15 ~ 11：15
研討主題	悄語心聲共識會
閱讀材料	無
研讀內容摘要	

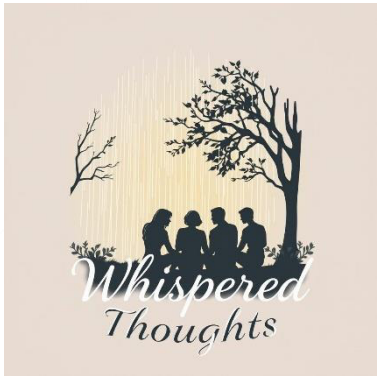
【悄語心聲共識凝聚】

- **〔心願便利貼〕**
  悄語心聲試營運！在讀書會正式運作前，邀請成員們思考「對讀書會的想像」、「對讀書會的期待」、「對參與完六次的自己說的話」、「給其他夥伴的鼓勵與祝福」，分別寫在四色便利貼並貼在大討論桌上，在自我勉勵的同時，也共同勾勒悄語心聲的輪廓。

- **〔核心精神：悄語乘風，心聲化雨〕**
  初來乍到悄語心聲，我們將在此交流想法，悄悄訴說對教育的觀察與理解，乘著微風啟程，期待點點滴滴的思辨，將在彼此心中內化發酵，成為未來澆灌學生們的底蘊。所謂「悄語乘風，心聲化雨」，乃是期許能夠春風化雨，為杏壇貢獻一己之力！

- **〔悄語心聲 logo 票選〕**





【悄語心聲資源共享】

- 悄語心聲 Google 帳號
- 悄語心聲 Facebook 社群
- 悄語心聲 HyRead 資源（指定閱讀書籍介紹）

【悄語心聲期程說明】

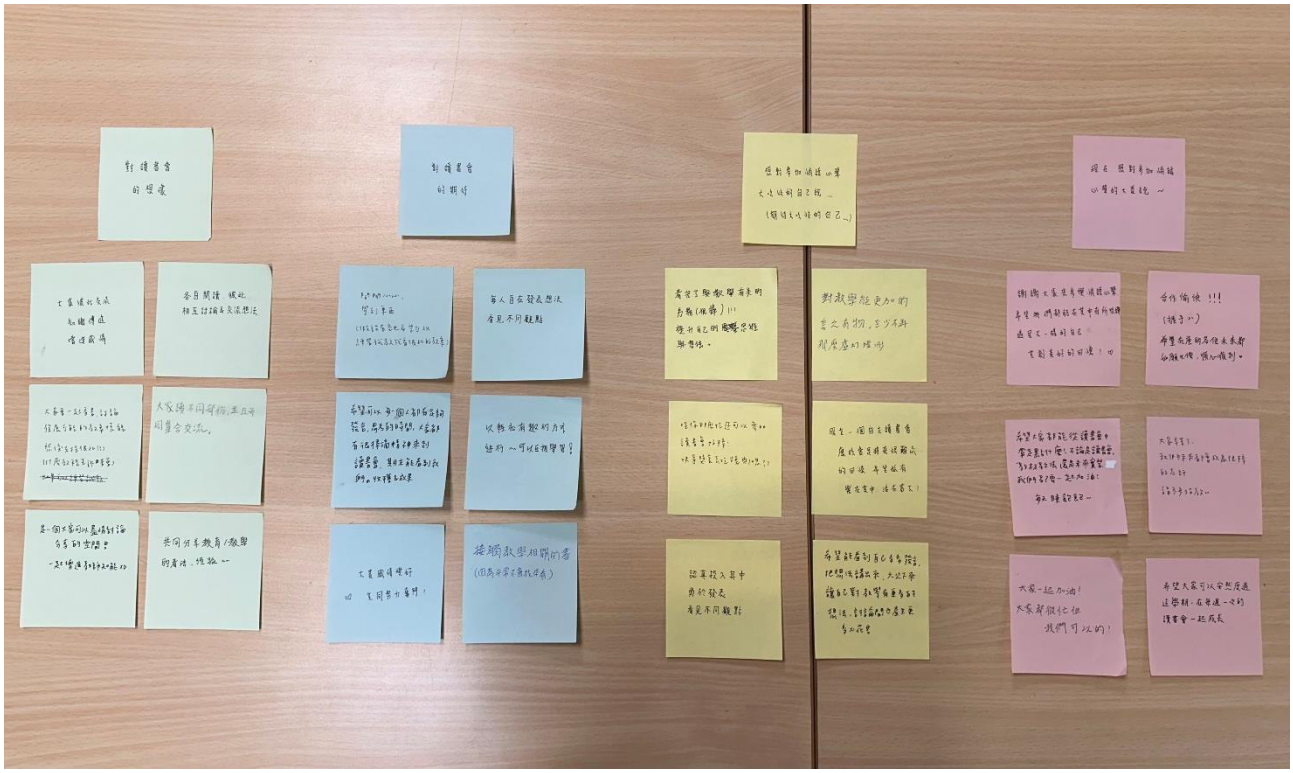
- 校定版自主讀書會期程說明
- 悄語心聲閱讀計畫期程說明

【悄語心聲運作說明】

- 讀書會進行方式說明（15 分鐘文本導讀、30 分鐘問題討論、15 分鐘反思總結）
- 導讀人/記錄人角色說明與週次分工
- 導讀方式說明（9 大讀書會技巧導讀，提供連結請大家參閱）
- 讀書會紀錄格式說明與注意事項提醒

研讀意見/討論紀錄

【心願便利貼】



【悄語心聲 logo 票選】

- 1 號 logo 當選

【悄語心聲分工表】

	日期	時間	地點	導讀人1	導讀人2	記錄人
第一次	3/25	10:15~11:15	圖302	彭蒨蓉	X	郭佳馨
第二次	4/1	10:15~11:15	圖302	彭蒨蓉	郭佳馨	潘玟卉
第三次	4/15	09:50~10:50	圖302	簡苡庭	利雨柔	林潔
第四次	4/22	09:50~10:50	圖302	劉思妤	林潔	陳柏翰
第五次	4/29	09:50~10:50	圖302	陳柏翰	簡苡庭	劉思妤
第六次	5/6	09:50~10:50	圖302	彭蒨蓉	郭佳馨	利雨柔

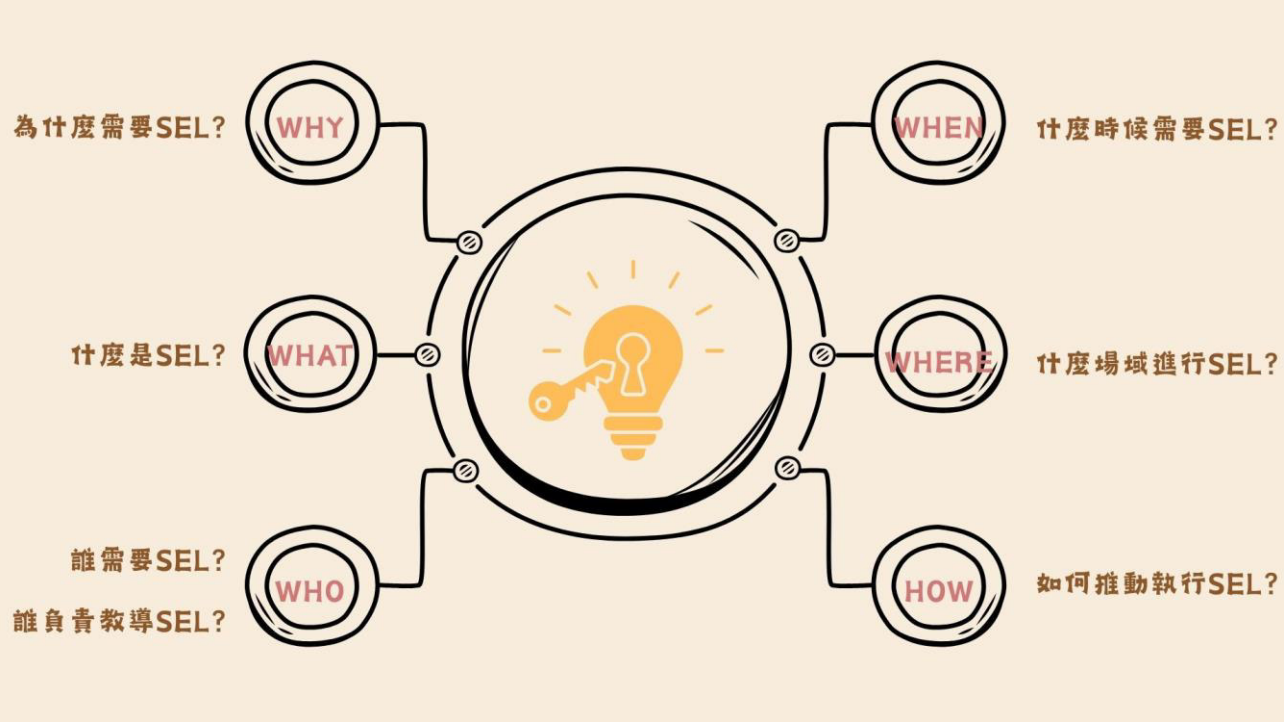
研讀心得/結論紀錄
初次籌組自讀書會，成員們對悄語心聲懷抱不同憧憬，有人希望能夠看見不同的觀點，有人希望能夠增進教師專業知能，有人希望能夠成為彼此支持的力量。期待在悄語心聲裡，藉由知識傳遞、意見交流、感情培養，大家皆能有所收穫，拓展思考廣度，豐富自身眼界，陪伴彼此共同成長，一起享受共學、共好的時光，並攜手朝著未來輔導老師的目標邁進！
研讀附件/補充資料
✓ 讀書會自製簡報連結：悄語心聲第一次讀書會

第幾次討論	第二次討論	導讀人	彭蒨蓉、郭佳馨
日期	114/04/01	記錄人	潘玟卉
出席成員	實體：彭蒨蓉、郭佳馨、林潔、簡苡庭、劉思妤、陳柏翰、潘玟卉 線上：利雨柔		
開始時間結束時間	10：10 ~ 11：30		
研討主題	SEL 導航：走進社會情緒學習的核心世界		
閱讀材料	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)		
研讀內容摘要			

【文本目錄】

1-1 教孩子找到幸福的方法
1-2 什麼是社會情緒學習？
1-3 如何引導孩子，效果最好？
1-4 美國政府斥資千萬美元的理由
1-5 養出在未來如魚得水的孩子
1-6 社會情緒學習席捲美國
1-7 韓國課業壓力的啟示

【文本導讀】



〔WHY：為什麼需要 SEL？〕

- 世俗所認定的成功不等於幸福，看似人生勝利的道路中，仍存在不幸福的孩子
- 疫情時代，人與人間接觸減少，孩子愈來愈缺乏自我探索及人際相處的經驗
- 重新引導孩子聚焦在自己的內心，獲得從中尋找幸福的智慧更顯得重要
- 提高社會情緒力也能帶動學業成績提升的結果，且能使其建立自信，更加主動學習

〔WHAT：什麼是 SEL？〕

自我覺察	理解自己的情感和想法、個性特質和價值觀，並掌握這些對行為的影響力
自我管理	根據各種不同的情況或目的，能夠適當應對情緒、想法、價值觀的能力
社會覺察	面對來自各種環境、文化、經驗的人，具備理解和共鳴的能力
人際技巧	與個人或團體形成正向的健康關係，並加以維繫的力量
負責任的決策	不僅指個人的言行，也代表在人際互動的情況下必須為自己的選擇負責

〔WHO：誰需要 SEL？/誰負責教導 SEL？〕

- 人人皆需要培養社會情緒力
- 家長、老師、社會共同負責，以身作則並營造社會情緒學習環境

〔WHEN：什麼時候需要 SEL？〕

- 無時無刻，從小到大養成
- 隨著年齡增加，階段性介入引導，鍛鍊孩子敏銳覺察力，細緻化社會情緒學習

〔WHERE：什麼場域進行 SEL？〕

- 班級：SEL 課程與班級氛圍
- 學校：學校文化、做法、政策
- 家庭：真誠的夥伴關係
- 社會：符合環境的學習機會

→ 跨系統共同合作，跨脈絡同時進行

〔HOW：如何推動執行 SEL？〕

明示指導法	直接明確、長期反覆、逐步加深
潛移默化指導法	身教 > 言教、犯錯求解 > 完美無缺
融合型指導法	學習+生活情境、能了解自己喜好、能檢視他人意見和感受

研讀意見/討論紀錄

【文本解惑】

林潔：對於文本「即使表面上看不出來有問題行為，也不代表內心沒有不自在」很有感覺，雖然教師喜歡所謂的乖小孩，但表面的行為問題更可以分到老師的注意力，這些孩子就會得到比較多關注，但較乖巧的小孩反而容易被受到忽略
佳馨：覺得有點像是輔原的報告，如果小孩不說，其他人也不會知道
柏翰：有點不太理解預防型對話的意思
蒨蓉：大意是說不要用否定的方式去抓住學生，要用正向的語詞去拉回並增強學生的動機。
林潔：這種對話方式想要與學生拉近關係但會很不相同，感覺需要許多的創意。
思妤：而且導師看小孩的時間不多，如果要有私底下與同學拉近距離的時間，以導師的角色來說感覺會比較困難
蒨蓉：記得自己國中在打掃的時候，有觀察到老師會透過這個比較不正式的時間，一一關心學生的近況，或許未來我們也可以藉由日常生活的瑣碎片段，去達到關懷與關心

【問題討論】

文本中提及「在韓國，子女的學業成就不僅是單純的個人成就，更是父母生活的成就」、「努力學習，透過成功來報答父母的犧牲」，請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？

Q：如何看待「犧牲」？

柏翰：會為了自己的學業而努力，但不認為是一種報答

思妤：犧牲這一個詞彙很強烈，在我們這一輩會比較淡，但對早期社會來說，學業的成就是家族的成就，因為社會的組成是家族，後來因為社會變遷，家族現在是家庭，未來可能會漸漸變成更個人的成就
蒨蓉：「犧牲」若隱晦的變成「都是為了你好」，或是被與他人比較，大家有沒有類似經驗?
林潔：這是一種社會的期待，雖然可能不是父母的想法，但在與不同的人互動時，會有種如果自己可以嘗試時，自己想要給父母帶來的回報
佳馨：才藝可能會是另一個，因為才藝所需要的是大量的金錢投注
林潔：金錢是不是一種影響因素？
蒨蓉：父母可能心中隱約有期待，不是為了要物化去炫耀，而是想跟別人說自己孩子的優秀
思妤：那好像要能夠釐清父母的「期待」與自身看待事件的平衡，可以去跟父母討論期待
蒨蓉：對於小小孩來說，會不會沒辦法覺察自我和大人的期待？
林潔：喜不喜歡會不會比較符合小小孩的用語？
蒨蓉：滿足父母的要求會不會是在這過程當中的一種交換，希望獲取父母的稱讚或是關愛，而覺得自己需要表現好，需要有所成就才能得到更多的愛和關心？
思妤：愛跟關心的關係?
柏翰：「收到」期待的經驗....
思妤：聽到別人討論父母給的期待的想法？
林潔：自己得到的學業成績會和父母分享嗎？
苡庭：原本以為沒有這樣的經驗，因為比較多的是自己的心情難過，不過聽到大家的討論後，想起「隱藏的期待」可能確實存在，我好像是透過與父母在討論弟弟的時候，才會發覺原來自己的父母對孩子也有所期待

Q：如何連結社會情緒學習到當前教育中？

統整：在臺灣、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，感覺是很難被一言以蔽之，跟家中的成長環境有很大的關聯
林潔：學校使用社會情緒學習但與家中的氛圍不同時，感覺會對孩子來說很困惑
蒨蓉：引入社會情緒到校園可以多元化應用的場域，但同時若兩個場域相差勝遠，則對於小孩可能會難以整合
佳馨：社會情緒學習多在於個人的部分，家長若對於主題有這個概念則對於學生會比較好能夠吸收
苡庭：理想上，社會情緒不是一蹴可及的，所以需要家中與校園同步
柏翰：學校教可以讓學生到家中去認清自己的情緒
思妤：也許年齡比較大的孩子有機會將在學校所學帶回去教父母
林潔：是不是需要建立對於新手家長的專門課程？
思妤：現在醫院已經有基礎的物理照顧知識，或許未來政府可以擬定相關政策，在新手家長的培訓上，融入社會情緒學習的教育，增加相關情意課程。

研讀心得/結論紀錄

回顧自身經驗，發現雖然時代已和過往不太相同，個人成就與家族成就掛勾的情形相對減弱，然而，卻不可否認家長對於子女的期待，隱隱約約仍會對孩子造成表現壓力，期望能夠透過學業表現優秀，來換去大人的認可或關心。值得注意的是，這之中仍存在家庭間的個別差異，若是父母的社會情緒力奠定一定基礎，子女便能夠有良好自信與分化能力。

面對當前社會情緒學習的推動，最理想的狀況是能夠在家中與學校進行整合，然而，由於上個世代的家長尚未具備相關素養，因此可能出現學校與家庭兩者脫鉤的現象，學生在學校學習到相關知能，但回家後又被打回原形，產生碰撞。儘管如此，我們認為縱使現在仍存在限制，但社會情緒學習的推動還是利大於弊，當老師在學校教導相關技巧與知識，學生便有機會改變，對自己與社會具更多覺察，在有限中慢慢形塑敏感度，建構自信與態度。

若有機會在政策上做些變革，或許社會情緒學習也可以放入新手家長教學的一部分，從根源做起，幫助家長建立相關背景知識，以利整體社會的推動與跨系統合作！

研讀附件/補充資料

✓ 讀書會自製簡報連結：悄語心聲第二次讀書會

第幾次討論	第三次討論	**導讀人**	簡苡庭、利雨柔
日期	114/04/14	**記錄人**	林潔
出席成員	實體：彭蒨蓉、郭佳馨、林潔、簡苡庭、劉思妤、陳柏翰、利雨柔		
開始時間結束時間	10：10 ~ 11：30		
研討主題	實境重構：從實際案例看見教學現場的社會情緒學習		
閱讀材料	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)		

研讀內容摘要

【文本目錄】

2-1 內向安靜的小青

2-2 人際困難的小安

2-3 資優早熟的小樂

2-4 衝突不斷的小綠

2-5 沒有目標的小智

2-6 愛做生意的小恬

2-7 保護過度的小海

2-8 學習受挫的小東

2-9 高敏感度的小義

2-10 情緒激動的小牧

2-11 給教師的便利貼

【文本導讀】

2-1	案例狀況	內向、不善交際、邊緣人、被霸凌、單親
	學習建議	人際互動技巧的訓練、排解人際互動壓力、建立與大人的信任關係、建立人際互動支持網路、法治教育
2-2	案例狀況	自閉症、人際互動困難、模仿行為、臨場反應弱
	學習建議	人際互動訓練與輔導支持、有品質的親子互動、關注其生活適應狀況、創造多元價值的教育環境、界線的教學
2-3	案例狀況	資優特質、早熟、班導排斥、父母不和、人際適應困難
	學習建議	接受自己的不一樣、創立支持團體與人際連結、關注班上孩子的個別狀態、班導與學生的一對一對談、加強特殊教育宣導、加強校內學生互動連結
2-4	案例狀況	打架、衝動、固著、情緒起伏大、關係霸凌
	學習建議	認識自己的特質，接納自己、訓練情緒調節能力，培養社交技巧、以衝突情境練習覺察與換位思考
2-5	案例狀況	缺乏探索、不知道自己的喜好、融入不進大學、不曾遭遇挫折
	學習建議	更多的探索、培養自己面對困難的能力、培養耐挫力、提升社會技巧與環境適應性
2-6	案例狀況	商人、思考靈活、早熟、商業糾紛頻繁轉學
	學習建議	價值觀建立、了解學校相關規定、一起討論相關問題
2-7	案例狀況	安靜、易焦慮緊張、欠缺生活經驗、家人過保護

	學習建議	提供多元的探索機會、鼓勵突破舒適圈、創造練習的機會、建立成功的經驗
2-8	案例狀況	陽光開朗、粗心、學習能力與執行功能較低、缺乏受挫力
	學習建議	親師合作、建立成功經驗、強化執行功能、強化關係建立、給予表現機會（運用優勢）
2-9	案例狀況	安靜內向、社交需求低、觸覺敏感、缺乏與他人互動
	學習建議	增加社會性互動的練習、學習情緒調節、加強法治教育
2-10	案例狀況	喜愛與他人互動與表現、情緒易過激、認知能力不好、注意力缺陷過動、衝動
	學習建議	覺察人際需求與互動方式、練習人際互動、情緒調節方法、不要過度使用肢體介入衝突情況、了解情緒激動時的前因後果、校內各單位的合作、善用校外輔導資源

2-11 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

研讀意見/討論紀錄

【問題討論】

問題分類：人際困難、情緒調節、特殊需求

1. **書中的作法為何？你有什麼想法？（認同 / 不認同的理由）**

- 組別一（特殊需求）：劉思妤、陳柏翰、彭蒨蓉

以 2-3 資優生為例。認為對學校的系統老師家庭不信任，孤獨感來源是沒辦法被其他人理解，針對不被理解這件事做討論。

- 組別二（情緒調節）：郭佳馨、林潔

以 2-4 小綠為例。認同，我們認為小綠他對自己有著一定程度的認識，但缺乏換位思考的能力（對 SEL 的社會覺察），沒發覺到除了現在的興趣愛好以外其他的探索（可再增加對自我的覺察以及其他可發掘的愛好）

2. 作為老師，你的作法可能為何？或者應該要避免怎麼做？

- 組別一（特殊需求）：劉思妤、陳柏翰、彭蒨蓉

加強特殊教育的宣導，瞭解資優生的難處，放在小樂個人的身上，它現在發展出來的應對策略（裝笨），聰明會被討厭，如果他自己抗拒自己的特質與不同的話，老師可以加強讓他了解資優的概念，理解特教體制。加上他本身的特質也是偏向重邏輯思考，所以如果能讓他理解接受的話會更好。

一對一面談，讓學生又可以被承接的空間和機會，但可能需要增加經費有這個資源才能給學生更好的幫助。

認為沒辦法被他人理解這個部分（少數資優個案），因為通常老師在經營班級時要兼顧整個群體，很難平衡每個孩子的需求。

要如何從根本源頭教導小樂自我悅納，同時也讓班上其他同學跟小樂互動，達成人際聯繫。

扣合 SEL 五大面向，認為小樂缺乏人際技巧的培養，想讓他在表達自己的意見要如何說得更委婉些，還能有效發展自己的貢獻。

在班級很難取得共鳴這個部分，由於資優生會參加校外團體找資優領域的朋友，但這個仰賴家長是否有能力支援，讓他在校外團體達到更好的發展。

- 組別二（情緒調節）：郭佳馨、林潔

讓他知道看見的亮點、也讓其他人看見，從嘲笑變欣賞。

先跟小綠談談，聽到之後的反應，試著覺察自己的情緒反應，可以怎麼回應，不要如他人所願過度反應讓他人變本加厲覺得好玩。教師再以課堂活動融入為輔，像是融入自然科。

先覺察自己的情緒感受（太激動）、練習暫停冷靜、想一想行為攻擊以外還可以做什麼？讓兩個人都可以好好解決------是否可以找信任的人（老師）幫忙。

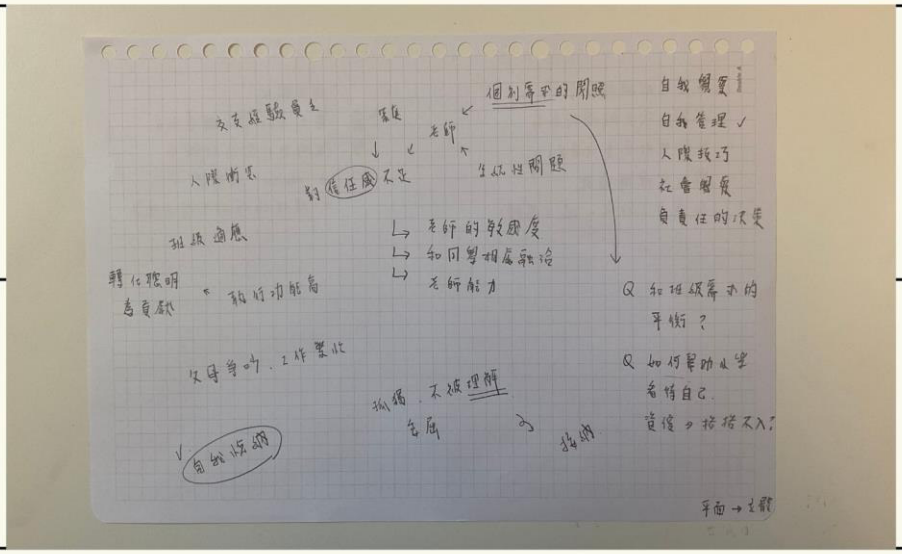
Group1

Q1：認同，我們認為小綠他對自己有著一定程度的認識，但缺乏換位思考的能力（對SEL的社會覺察），沒發覺到除了現在的興趣愛好以外其他的探索（可再增加對自我的覺察以及其他可發掘的愛好）
Q2：讓他知道看見的亮點、也讓其他人看見，從嘲笑變欣賞。 先跟小綠談談，聽到之後的反應，試著覺察自己的情緒反應，可以怎麼回應，不要如他人所願過度反應讓他人變本加厲覺得好玩。教師再以課堂活動融入為輔，像是自然科。 先覺察自己的情緒感受（太激動）、練習暫停冷靜、想一想行為攻擊以外還可以做什麼？讓兩個人都可以好好解決------是否可以找信任的人（老師）幫忙。

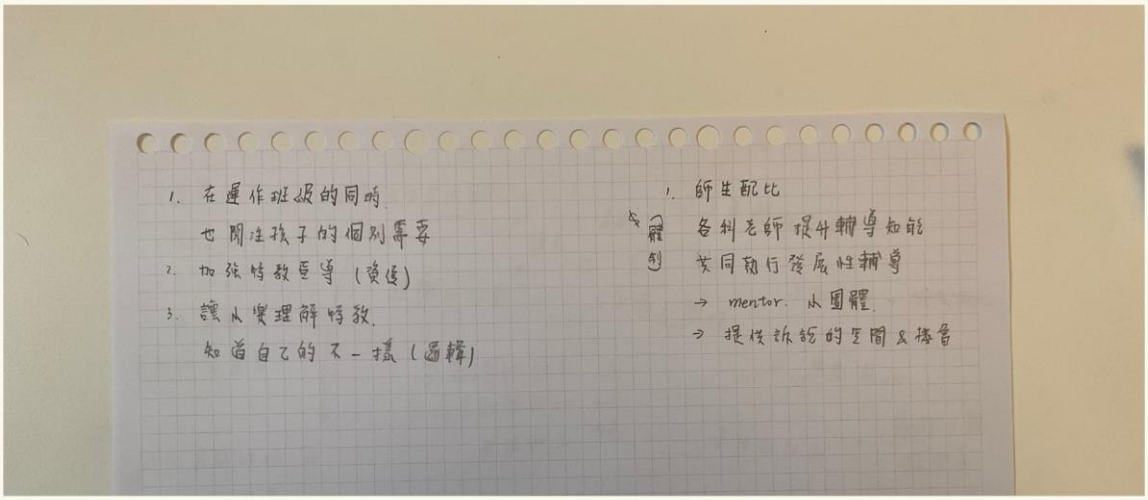
Group2

Q1：

Q2：



Group2



研讀心得/結論紀錄

蒨蓉：書中的案例介紹用文字描繪，邊閱讀眼睛邊掃描過去，好容易就錯失了細節，淪為平面的個案資料。然而透過小組對話與敘說，在討論過程中逐步建構出其立體的形象，讓我開

始感覺到這些孩子是真真切切的存在，也藉此提醒自己未來可以延續著這樣的意識，用多樣立體的視角，去重新理解孩子。

佳馨：書中的案例分享讓身為未來教育工作者的我們有許多不一樣的看見與發現，針對個別個案的深入分析探討，也讓我們更能夠以老師與學生的角度去理解、看待孩子，從中思考因應策略並讓個案不成為全班的焦點，了解學生的需求。透過這次的討論與想法的激盪，也讓我對於如何協助孩子以及將理念融入社會情緒學習有更深刻的省思。

林潔：透過今天的討論讓我更深刻地意識到每一位學生都值得被看見與理解，他們的需求也應該被真誠地照顧與回應。作為教育工作者我們不能僅以單一標準去看待整個班級，而是需要有更多的彈性與敏感度，去調整我們的教學方式與班級經營策略，真正實現「以學生為本」的教育理念。

苡庭：透過討論，我看見兩個身為教育工作者需要注意的面向，首先是個別學生本身，需要充分搜集關於其各方面的資訊，促進對學生的了解，並進一步看見、回應其需求；而另一方面則是個別學生之外的整體班級，要如何避免重心的失衡，搭起個別學生與其他人間的橋樑，營造友善的班級環境，是可以努力的方向。

雨柔：書中的每一個案例背後都是一位位活生生的孩子，雖然是淺顯易懂的道理，但有時聽多了課堂中精簡化的知識與條列式的說明，其實很容易忘記孩子的特質並不是一張張被貼在他們身上的便條紙，而是他們的生活本身。這次的讀書會也讓我了解到，所學若要應用至實務現場，必定要依據實際的環境、學生的需求與各方協調才得以實行，就像是一場充滿彈性與不確定性的冒險，這也讓我覺得，也許 SEL 比起教學，又更像是與學生一起探索、成長的過程。

思妤：針對這次的個案討論，我們探討了平常比較不會注意到的學生族群，也藉由作者提供的案例，看到不同的孩子都可能面臨不同人際困境，進而去反思如何接住每位學生。經過這一週的讀書會，我也深深了解到學校系統對於學生成長的重要性，很多事情若是能從系統解決，將更有助於學生的發展，然改變體制是一條漫漫長路，如何從現行體制找到老師可以共同努力的目標將會是未來的教育工作者的重要課題

柏翰：書中描寫的每一個學生形象都是如此立體，彷彿在自己的求學經驗中都可以找到相似的對應，也再次提醒自己這樣的學生絕對不是甚麼特例，每個學生有專屬的需求，只是等著我們去發現。

研讀附件/補充資料
✓ 讀書會自製簡報連結： 悄語心聲第三次讀書會

第幾次討論	第四次討論	**導讀人**	劉思妤、林潔
日期	114/04/22	**記錄人**	陳柏翰、郭佳馨
出席成員	實體：彭蒨蓉、郭佳馨、林潔、簡苡庭、劉思妤、陳柏翰 線上：利雨柔		
開始時間結束時間	10：10 ~ 11：30		
研討主題	情緒智慧：曲老師的路上觀察筆記探討		
閱讀材料	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)		

研讀內容摘要

【文本目錄】

3-1 社會技巧缺陷

3-2 人際吸引和人際互動

3-3 容易影響人際關係的表現

3-4 保護孩子遠離有毒的環境

3-5 透過科學方法培養孩子的社會技巧

3-6 常見的人際互動練習

1-3 建立安全感跟歸屬感

1-4 強調社會互動的重要性

【文本導讀】

〔3-1 社會技巧缺陷〕

- 獲得的缺陷：缺乏範本，不懂社會技巧
- 表現缺陷：會社會技巧，但不懂表現
- 流暢缺陷：有想要做好的動機，卻不知該怎麼做
- 社會技巧低落：偏差行為較多
- 社會技巧訓練：處己（自我覺察、照顧）、處人（換位思考）、處環境（觀察環境）
- 回扣到社會情緒學習：處己（自我覺察自我管理）、處人（人際技巧社會覺察）、處環境（社會覺察負責任的決定）
- 社會技巧需要系統化的學習，像是建立在真實情境的社交訓練（不只紙上談兵）

〔3-2 人際吸引和人際互動〕

- 時空接近性：物理上的距離會增進心理上的距離
- 相似性：興趣、價值觀接近
- 互惠與回報：互相釋出善意
- 外表吸引力
- 社會交易理論：人會在關係中分析利弊得失
- 承諾投資模式：一旦投入感情，會不願輕易離開
- 公平

〔3-3 容易影響人際關係的表現〕

- 衛生習慣、生活自理能力、極端的社交需求（高低都是）、高敏感、完美主義、缺乏社會技巧、情緒問題、偏差犯罪、低社經背景、少數族群

〔3-4 保護孩子遠離有毒的環境〕

- 引導孩子發現他人的不懷好意，勝過直接批判孩子的朋友
- 接近「真誠」的人

〔3-5 透過科學方法培養孩子的社會技巧〕

- Peers
- 確認孩子的社交動機
- 找朋友的來源（興趣愛好團體、了解孩子的處境需求創造學習團體）
- 認識社交樣貌：內層（小圈圈）、中間層（共同愛好的社交團體）、外層（大同儕團體：例如學校）
- 影響人際互動的重要能力（10 項能力）

〔3-6 常見的人際互動練習〕

- 想要交朋友：把自己準備好、積極主動、觀察對方、適可而止
- 被他人討厭：了解原因、不要為了交朋友拋棄自己
- 被霸凌：趕快告訴信任的人！
- 需合作完成任務：表明自己的狀態並了解對方、追求共好、溝通協調

〔1-3 建立安全感跟歸屬感〕

- 建立安全感是長期的過程，需要父母持續投入關注
- 可以做的事情包括：親密溫暖的互動、給予擁抱鼓勵、保持規律的日常和價值觀、傾聽尊重孩子的意見、在孩子面臨挑戰時給予鼓勵、參與孩子日常、給予安全環境（生理）

〔1-4 強調社會互動的重要性〕

研讀意見/討論紀錄

【問題討論】

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？

G1: 處人，認識自己和他人的優勢，傳遞共識共好的理念，進而讓學生能夠認識自己所擅長的事情並培養負責任的態度（處己面向）

G2: 處己，探討孩子的社交動機。澄清孩子的價值觀，讓孩子知道交友是有選擇權的。人際關係其實也不局限在朋友，包括家長、老師、手足也都是可以訓練人際技巧的機會。

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

G1 可以辦理講座、工作坊，要請孩子家長來參加。發問卷給家長填，了解家長對於孩子的期待及了解狀況，進而調整辦理的講座或團體等等。

G2 在親師座談會中老師可以讓家長理解自己的理念，也可以觀察每個家庭的互動狀況，建議可以有個別談話的時間，深入了解每個家庭的情況，若有機會甚至希望讓孩子也加入形成三方討論。在平常的互動中，也可以透過寫信給家長，或者請家長擔任志工，多參與班級與孩子的事物，增加互動機會。

G1

YOUR TURN!

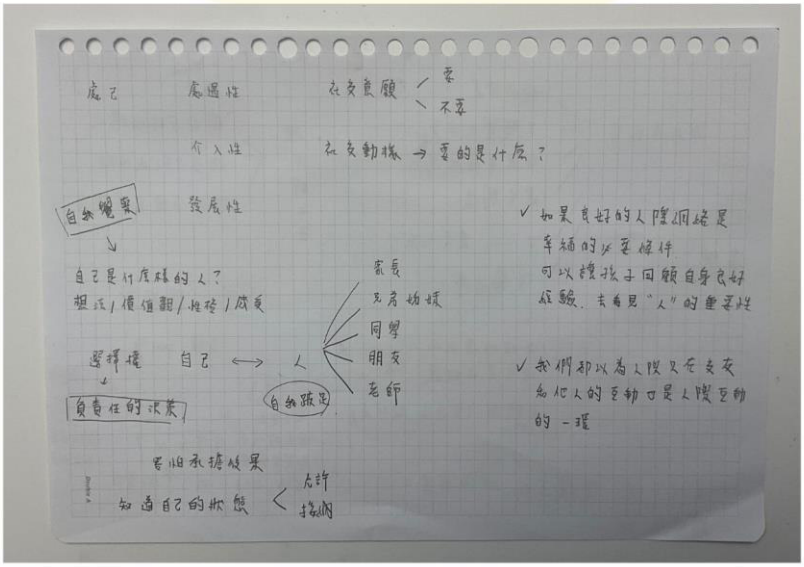
1. 團隊合作：可利用課程教學、仰賴經驗
   認識自己和他人的優勢 → 共識、共好
   社交技巧低落的人

   認識自己擅長的事情、培養負責任的態度 ⇒ 處己

2. 親職工作坊、講座
   柏翰說要有心理教育團体
   變成大人之後會不會忘記小時候的困境？
   家庭世代問題的延續（家長需要先知道怎麼處己）
   教這一代孩子 ⇒ 他們未來就會成為具備 ⇒ 能力的大人

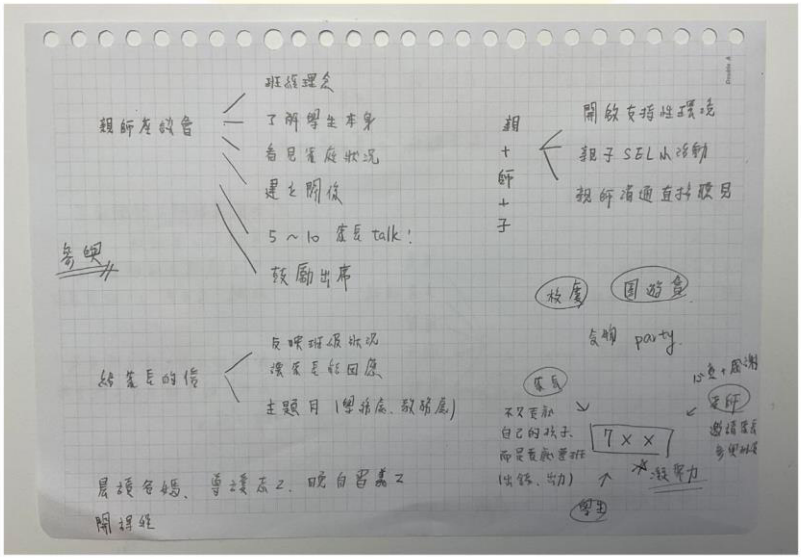
G2

YOUR TURN!



G2

YOUR TURN!



研讀心得/結論紀錄

蒨蓉：阿德勒主張所有煩惱都是源於人際關係，顯示社會情緒學習中的關係技巧有其必要性。孩子常常會因為和某個朋友的的關係出狀況，就將單一事件與自己的人際關係不好畫上等號。然而，事實上，人際關係包羅萬象，不僅侷限於單一朋友間，也不只限縮於友情關係，親子、師生、同儕、伴侶等其實都是人際關係的一環。透過今天的讀書會，讓我對於人際關係有不同的詮釋，會希望未來在輔導學生時，能以更宏觀的視角看待，讓學生跳脫單一事件的有限，在不同的關係情境中，發掘成功經驗，並覺察人際關係於自己的重要意義，藉以催化孩子能從不同的人際面向，發展良好的互動型態，用多角化的視野重新詮釋自身人際關係的品質。

佳馨：今天的導讀及問題討論讓我檢視目前我們過國高中的學校的親師合作經驗，從討論中也讓我們發現學校與家長方可以如何更佳促進彼此了解孩子在校狀況及更信任彼此的方式。

林潔：透過今天讀書會的討論，我更深刻地體會到親師溝通的重要性。多數討論都圍繞在教師與家長如何攜手合作，共同為孩子打造一個穩定且充滿支持的成長環境。討論之中我也更加感受到擔任導師的辛苦與挑戰，彷彿需要具備全方位的能力，無論是面對學生、應對家長，或是與各科任教師之間的溝通協調，都必須處理得既細膩又圓融。

思妤：這週的讀書會進入比較實務面向的探討，思考如何將書中「處己、處人、處環境」的核心價值融入輔導，透過同學的討論我看到更多在實務現場推行情緒教育的可能，也發現更多情緒教育的好處。

苡庭：在這週的討論中，我看見親師合作的重要性，但同時意識到其中的困難之處，如何激起家長關注情緒教育的動機，如何引發家長的問題意識，使教師後續的作為達到成效，是值得再思考的部分。

柏翰：作者在書中提出了很多現場的實務案例，在看書時總會想起過去情學的經歷，也更帶領我們思考未來可能遇到的情境。

雨柔：看完書本的第三章後，我認為作者對於班級實務現場雖然觀察詳細，但隨著現在社交型態的改變，孩子的社交環境也變得更加複雜。若從三級輔導的策略來看處環境的部分，我認為在發展性輔導上輔導老師可以提供孩子額外的互動機會，例如校內外活動的推廣、課堂中試著運用隨機分組的策略等，或是在輔導室內也許可以布置一處自由聊天室，增加孩子與不同人相處與面對面交流的機會。

研讀附件/補充資料

✓ 讀書會自製簡報連結：悄語心聲第四次讀書會

第幾次討論	第五次討論	**導讀人**	陳柏翰
日期	114/04/29	**記錄人**	劉思妤
出席成員	實體：彭蒨蓉、郭佳馨、林潔、劉思妤、陳柏翰、利雨柔 事假：簡苡庭		
開始時間結束時間	10：10 ~ 11：30		
研討主題	情緒智造：課室社會情緒學習教學		
閱讀材料	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)		
研讀內容摘要			
【文本導讀】			

〔自我覺察〕

愛比較的孩子

- 在認識自我的路上不用過多比較
- 別人好，不代表自己差
- 擁抱多元

→善用情境，可以幫助孩子更真實的探索

不斷找自己的孩子

- 傾聽，強化孩子的內在動力
- 保持思想開放
- 順著孩子的脈絡對話
- 改變孩子的認知(非理性信念)

→透過對話，幫助孩子將注意力放在自己身上

容易情緒失控的孩子

- 尊重、釋出善意與空間

- 知道大部分情緒是可控的
- 找到孩子的優勢與弱項
- 知道並接納自己的特質

→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

- 透過對話引導孩子反思
- 讓孩子練習承擔後果
- 在爆炸前用對話疏導情緒

→對話的前提是信任關係，先認真地聽完孩子的話

自我控制能力差的孩子

- 運用外在提示
- 培養執行功能
- 提升專注力

→無論哪一種，周遭大人的示範引導都相當重要

為焦慮所苦的孩子

- 先評估焦慮的影響
- 從來源疏通
- 逃避會使焦慮惡化
- 改變會退步是正常的

→父母的過度保護、控制、善變也是孩子的焦慮來源

拒絕上學的孩子

- 拒學是許多壓力累積的結果
- 給孩子壓力並不會讓孩子改變
- 學著紓壓

→父母不要成為壓倒駱駝的稻草

生活被 3C 佔據的孩子

- 提升孩子在其他領域的內在動機
- 認知到網路是這個世代的基本能力

→３Ｃ是一種選擇，不是生活的全部

〔社會覺察〕

站在自己角度思考的孩子

- 真實的體驗能帶動孩子多元思考
- 培養社會認知的能力

努力適應社會情境的孩子

- 失敗可能會是很好的經驗
- 要培養孩子真實的生存能力（包括配合、認識自己、執行能力、自我揭露、作息規律、解決問題、保持彈性）

〔關係技巧〕

沒有朋友的孩子

- 理解友情是勉強不來
- 理解友情是你情我願
- 理解只是還沒找到門路或適合自己的朋友

→可以試著幫助孩子建立友誼關係，從真實情境練習

不會告別的孩子

- 幫助孩子釐清這段關係
- 練習說再見（輔導關係也是練習的機會）

→妥善處理關係的結束，也是關係技巧中重要的一環

〔負責任的決策〕

只考慮自己的孩子

- 創造不舒服的情境，幫助孩子換位思考
- 可以練習數到三再回應

→沒有人可以獨善其身，只照顧好自己

研讀意見/討論紀錄

【問題討論】

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 面向切入？

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？

- 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

【只考慮自己的孩子】

核心：不曉得為什麼要考慮別人？→ 讓孩子意識到考慮他人的重要性

〔負面角度切入〕

1. 利用負向經驗教導他同理心的重要性，但有可能會造成負面效果（例如：認為權力地位大的人就可以欺壓他人），因此需要有老師引導學生思考那個情境，才能讓學生學習換為思考

〔正面角度切入〕

1. 讓學生認識社會是互幫互助的 → 縮小範圍，從班級做起，利用團體活動讓學生認識到人們需要彼此幫助
2. 培養學生的社會責任感，利用社會議題幫助學生看見更多社會環境跟自己的關聯，認識到自己也可以為社會盡一份責任
3. 培養負責任的心態：透過養班寵、照顧植物、保護雞蛋等為另一個生命負責的活動，從根本培養學生負責的心態
4. 讓學生了解自己可以為自己負責：某些孩子的家庭功能可能不彰，因為被家庭不負責任的對待，進而造成同理心或責任感的缺失，可以透過這個經驗，讓他們認識家庭的這個負向行為對自己的影響，再幫助他們認識到自己也可以透過努力改變家庭對他的影響，了解自己可以為自己負責，對社會產生助益

結論：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

研讀心得/結論紀錄

蒨蓉：培養學生的問題意識對於學習本身是重要的，當孩子不曉得為什麼要考慮他人時，便不會有動機在做決策前納入他人的需要，導致只顧慮自己的狀況發生。透過今天的討論，從正反兩個視角切入探討，我看見小小的行動或許我們早已習以為常，但透過身教言教，慢慢訓練孩子，培養其敏感度，才有可能漸漸讓他們願意為自己負責、為社會負責。

佳馨：今天的討論讓我有不一樣的發現，親師合作固然重要，但當家庭無法給予協助時，身為老師可以如何幫助孩子理解到自己的力量。只考慮自己的孩子認為自己對社會沒有貢

獻，只想專注於自己時，縮小範圍讓孩子能在班級內看見自己的付出與貢獻，我覺得是我在今天讀書會得到最大的啟發與收穫，孩子能看到自己為班級帶來的改變，就算是件微小的事情，都能夠幫助孩子有不同的發現，進而理解到互助的概念。

林潔：今天的討論較多聚焦在當學生面臨困境，卻缺乏家長的合作與支持時，老師能如何介入與幫助。這讓我從中意識到當學生開始發現自己的行為會對環境產生實質影響，並理解自己有能力透過行動改變現況時，這種經驗本身就是一種隱性回饋。若要達成這樣的轉變，同理心的培養就扮演了十分關鍵的角色。學校作為學生社會化的重要場域，可以透過有意識的教學設計與團體經驗的引導，以培養學生的同理心與責任感的。

思妤：我覺得這這週討論的主題非常有趣，在過去的學習中我們多會討論如何親師合作，卻比較少討論當孩子在失功能的家庭裡該如何幫助學生。這次的討論讓我想起在自己過去讀到的諮商理論中，曾經看過問題與個人分開的觀點，我覺得在家庭功能不彰的孩子尤其需要有人帶他們看到系統性的問題，並告訴他們他們有能力可以改變，才能促使孩子與有問題環境分離。

柏翰：這周有一個新的學習，是 SEL 的五個面向其實好像是一個網狀的脈絡，而不是線性的序列。像是書中雖然以五個面向為這些案例命名，但經過討論發現，這些案例在其他四個面向中也都有可以討論的地方，是有趣的學習。

雨柔：讀完章節內容之後，我覺得 SEL 之所以漸被重視的原因，正是孩子們的煩惱明明與他們的生活密不可分，也會對發展造成重大影響，卻常常被大人或師長忽略。但若沒有透過學習，孩子要去習得能解決煩惱的能力，往往需要繞許多的彎路，甚至處處碰壁。但在每位孩子的困擾都不同的情況下，該如何以有限的師資或資源來推進範圍廣闊的 SEL 教育，也是我感到疑惑的部分。

研讀附件/補充資料

✓ 讀書會自製簡報連結：悄語心聲第五次讀書會

第幾次討論	第六次討論	**導讀人**	彭蒨蓉、郭佳馨
日期	114/05/06	**記錄人**	簡苡庭、利雨柔
出席成員	實體：彭蒨蓉、郭佳馨、林潔、簡苡庭、劉思妤、陳柏翰、利雨柔		
開始時間結束時間	10：10 ~ 11：30		

研討主題	共鳴心聲：社會情緒學習的整合與反思
閱讀材料	閱讀文本總回顧

研讀內容摘要

- 回顧讀書會進程
  - 第二次讀書會：認識 SEL 五大重點、4C 軟實力、家長與孩子的關係。討論 SEL 在韓國與台灣的異同與身為未來的輔導老師可以如何應用 SEL 至未來教學中。
  - 第三次讀書會：認識各案例的輔導策略、給教師的便利貼、情緒調節方法。討論書中案例的做法，以及身為老師的做法可能為何。
  - 第四次讀書會：認識社會技巧訓練內涵（處人、處己、處環境）、建立安全感的方式、社會互動的重要性。討論老師在三級輔導的架構下，從處人、處己、處環境的面向出發，如何促進孩子發展社會技巧與人際能力，以及教師和家長如何攜手打造穩定且支持性的成長環境。
  - 第五次讀書會：認識各案例的輔導策略（自我意識、自主管理、社會認知、關係技巧、負責任的決定）。討論是否能從其他 SEL 面向切入案例討論，以及教師在缺乏家長合作的前提下如何幫助孩子。
- 讀書會整體收束
  - 讀書會標語：悄語乘風，心聲化雨
  - 回顧第一次讀書會：對於讀書會的想像、對於讀書會的期待、想對其他夥伴說的話、想對自己說的話
  - 悄語傳情：製作小書，每位成員給予彼此回饋與想說的話

研讀意見/討論紀錄

【問題討論】

- 討論議題：大家都說要「亦師亦友」，要如何真的和孩子建立良好的似朋友的關係丫（懷疑自己 ing，如果他們很皮的話（人際技巧）
  - 可能需要先建立威嚴並闡明原則，若一開始未樹立威嚴後續難以建立
  - 或許也有可能招來其他老師的異樣眼光或對比
  - 對於「亦師亦友」的想法：不會真的是朋友，僅能提供「類似於」朋友的情感支持與信任，似乎較常發生在年輕老師或實習老師的身上
  - 老師有很多類型和風格，沒有既定的模樣，每種風格總會有學生喜歡，例如：記得學生名字讓人有被重視、雙向互動的感受，會關心學生的老師
  - 每位成員有自己的老師楷模／偶像

- 勉勵鼓勵（讀書會與 SEL）：可以持續將 SEL 的概念帶入未來的教學現場中，未來也能持續在讀書會中提供彼此支持。

研讀心得/結論紀錄

每人心中都有專屬於自己理想老師的模樣，而每位學生心中也有較偏好的老師類型，老師沒有既定的模板，發展出適合而自己也感到舒適自在的模樣，不受他人左右，是一個需要學習的課題。此外，過程中也發現大家追尋的師生關係可能不太一樣，期許讀書會的大家，未來都可以依循個人風格，摸索出自己的治班之道。

研讀附件/補充資料

✓ 讀書會自製簡報連結：悄語心聲第六次讀書會

四、讀書會活動照片(線上討論須提供合影截圖)

【第一次活動照片】

【第二次活動照片】

【第三次活動照片】

【第四次活動照片】

【第五次活動照片】

【第六次活動照片】

五、讀書會心得或感想

(繳交成果報告時，每位成員皆需撰寫 300 字以上心得或感想，內容為整體參與心得或感想)(以下編號可依員人數自行增減)

(一) 心輔 115 彭蒨蓉 (會長)

當初決定創辦讀書會，僅僅在靈光乍現的一念之間，很感謝身邊的這群夥伴，因為懷抱著共同的憧憬，皆夢想成為國中綜合活動領域輔導教師，二話不說便一口答應加入，陪著我走過六次悄語心聲的知識與心靈的激盪！

初次成立讀書會，許多細節需要慢慢摸索，不論是研討主題抑或是讀書會經營，秉持著的是做中學的精神，凡事一步一腳印嘗試看看，這讓我在過程之中也收穫無數意料之外的驚喜！ 其中，最令我感到驚喜難忘的，便是每次討論交流的時光！

很多時候，大家常常是一起卡住不知如何是好的，在沈默半晌後，突然就會有夥伴拋出了一個想法，引出其他人更多的思考。就這樣接連在夥伴們一來一往的敘說當中，我拾獲以往從未想過的觀點，讓我開始反思原本的立場是否真的堅固如山，還是其實有鬆動或融合的可能性，藉此打開我對於教育另類的想像，拓展原先的思維廣度，並得以在這個過程中慢慢梳理統整。

這一系列的歷程，在短短一個半鐘頭中發酵，是我覺得讀書會存在最難能可貴之處，本來來到讀書會前的大家，都是帶著既定的思考在生活著，然而，當走進了悄語心聲的空間，大家腦袋裡的思緒便像網絡般開始在 302 討論室的空間中交流傳輸，融合彙整、萃取精煉成各自的教育結晶！

希望半年後的我們，能夠記得在讀書會中汲取的養分，走進實務教學現場，帶著社會情緒學習的眼光，服務來到我們眼前的每個生命！

(二) 心輔 115 郭佳馨

這六次的讀書會讓我看見身為一名教師，可以如何透過社會情緒學習的五大概念，幫助孩子從中找到自己、理解他人並在學校或其他場域中能夠自在的融入。三本書中有許多案例，透過案例的分析與探討，讓我更了解針對不同孩子的狀況，可以如何幫助他們滿足他們的需求並培養他們相對應的能力。各個案例作者提供的建議與便利貼，也都幫助我對於身為輔導老師可以如何協助他們有更多的思考。

書中有許多作者認為可以傳遞給學生的觀念，我認為對身為大學生的我們甚至是成年人也是十分受用，例如認知朋友是自己的選擇等等。在讀這些書籍時，不只是可以運用至未來的教學現場中，也能夠對於我們自身的生活帶來幫助與省思。在讀書會中的小組討論也讓我對於不同問題有更多的發現，例如親師合作、SEL 的對應學習都讓我有更深入的探討，也更能夠放鬆自由地說出自己的想法，一起討論一起成長一起朝向未來成為教師的路前進。

NTNU LIBRARY 國立臺灣師範大學圖書館

(三) 心輔 115 簡苡庭

過去我對 SEL 的認識相對模糊，在這次的讀書會中，透過書籍的閱讀與成員間的討論，我逐漸掌握了其核心概念，看見了其價值；透過與其他成員的交流，我覺得最有收穫的是聽見了不同角度的觀點，也讓我反思自己對 SEL 的理解與想像，視角變得更加多元。

在各週的討論中，我似乎同時看見了教師的可能性與侷限性。可能性的部分是，原來在推行 SEL 的過程中有這麼多角度可以做切入、原來有這麼多面向是可以帶領孩子深入挖掘的；至於侷限性的部分則是，當孩子或家長缺乏這樣的問題意識，要如何透過課程說服他們這是重要的、有意義的，使課程內容能夠被重視，甚至被完整接收，感覺不是件容易的事，在教育現場也還有一大段路要走。

(四) 心輔 115 劉思妤

其實在這次讀書會之前，我對於 SEL 這個在教育界的時下熱門顯學並沒有太多認識，大二寫教案時還天真地以為講到情緒就會和 SEL 有所連結，透過這六次的讀書會才了解到原來 SEL 涵蓋的面向很廣泛，並且雖然老師們第一直覺都會將其與輔導課連結，但 SEL 是可以在很多課堂中潛移默化教給學生的。在讀書會中的討論也讓我發現，從前老師透過各種班級經營教會我們的觀念和態度，多少也有 SEL 的影子，而能做好老師根本的情意態度、親師合作、教學活動，就能夠在日常生活中培養學生自我覺察、社會覺察的能力。因此，雖然發展性輔導在教學現場有諸多難題，其中有很多又是系統性的問題，難以依靠幾個教師的力量就可以解決，但我相信如果有越來越多老師具備相關知能，能夠花心力與精力投注教育，那 SEL 在校園的推動一定能越來越順利。

很開心這次能夠參與系上的讀書會，不僅讓我對於 SEL 有更深刻的認識，也從同學的討論中激盪出很多新想法，看到執行輔導工作的不易、也看到其珍貴之處，更加堅定自己選擇的生涯道路。

(五) 心輔 115 林潔

這六次的讀書會讓我獲益匪淺，透過每週的閱讀安排與與同儕間深入的討論與交流，我不僅加深了對文本的理解，也從中聽見了許多來自不同背景與經驗的觀點與想法。這樣的過程大大拓展了我對教育議題的視野，特別是對「社會情緒學習」（SEL）這個主題有了更深刻的認識。

在參加讀書會之前我對社會情緒學習僅有最初步的了解，只意識到它似乎已逐漸在現代教育現場中受到重視，尤其在學生的心理健康與整體學習氛圍的營造上扮演著重要角色。然而，目前在我們的教育系統中關於 SEL 的正式課程仍相當稀少，實務操作也尚未普及。因此，這次的讀書會對我而言是一次難得的機會，讓我能夠在進入教學現場之前，先建立對這一領域的基本認識，並思考未來如何將其理念實際應用於教學設計與班級經營之中。

NTNU LIBRARY 國立臺灣師範大學圖書館

透過閱讀與交流，我開始理解 SEL 是一種融入日常教學與人際互動中的能力培養。這六週的學習歷程不只是知識的累積，更是一次對教育價值重新反思與定位的過程。我很高興有這樣的學習機會，也期盼未來能將所學轉化為具體的教育實踐。

(六) 心輔 115 陳柏翰

在教程的路上已經快要三年，這是第一次很認真地看完教育相關的書籍，不習慣卻又很新奇。每周同學都很細心的導讀、帶領討論，步調剛好。
也很佩服選題的同學，SEL 是近期非常熱門的話題，也應該會是未來幾年內教育的熱潮，能夠在這個時期就有機會對這個主題有這樣的認識機會，實在是可遇不可求。

認識 SEL 後，大概能夠理解為甚麼會成為現在的潮流，對於整個教育界乃至社會的氛圍能夠開始重視學生對自我的探索、對社交技能的重視，我十分的開心。相信對於未來的孩子而言，這樣的學習一定是有幫助的。

但是要如何將這樣的美好規劃落實在生活之中，卻又是一大難題。很開心這六週的讀書會除了討論書中內容，也有很多機會討論到書中理論和實務上的結合，對於未來會發生的事情還有很多不確定，但不會忘記有這些同伴一同前行。

(七) 心輔 115 利雨柔

從開始接觸教程開始，慢慢的在某段時期開始聽到 SEL 這個名詞，卻不是很理解它到底是什麼，而只知道它是未來的教育不可或缺的一大因素。透過這一次的讀書會，可以閱讀到許多 SEL 相關的書籍，雖然沒有辦法參與到與大家的討論有些可惜，但是聽完大家的討論也可以獲得許多新的想法與角度，就好像書中寫的資訊活過來出現在我們的生活中，也讓書中的一個歌個案例，真正成為了一位位活生生的人。

透過這次讀書會，我也漸漸了解到了 SEL 的重要性，在台灣不斷讀書考試的教育環境下，我認為這些被遺忘的生活技能才是我們的教育應該要去重視的課題，而作為輔導老師的我們能夠透過什麼方式去實行它，在實務現場上我們又能做到什麼，雖然暫時沒辦法獲得讓自己也能接受的答案，但卻也對於未來作為老師可以怎麼做，有了更清楚的認識。

NTNU LIBRARY 國立臺灣師範大學圖書館

六、附錄

（繳交成果報告時，可附上讀書會相關資料）