

一、計畫緣起

「情緒管理」是孩童完成生理、心理和人際健康發展背後一個基本卻又核心的概念。當我們深入檢視社會上許多讓人憂心的亂象，更能發現許許多多社會問題的背後，也隱含著情緒管理能力上的不足。然而在台灣教育中，情緒管理該怎麼教、如何落實，一直是較少被正視的課題。為了拓展品格教育的多元面向，師培課程邀請楊俐容老師擔任講者，以心理學理論為基礎，引導老師和家長們認識情緒教育的內涵和方法，透過工作坊方式進行體驗、討論與思考等演練，期能運用於日後的教育及陪伴中，為孩子構築高EQ的成長鷹架。

二、計畫目標

- (一) 幫助老師了解情緒教育的重要性，並熟悉其內涵與理論基礎。
- (二) 引導參與者透過實際演練，將EQ教育運用於日常生活及校園教學，並在察覺孩童情緒問題的關鍵時刻，進行有效的情緒輔導。

三、主辦單位

財團法人公益平台文化基金會

四、協辦單位

台東縣私立均一中小學、台東縣豐源國小

五、執行時間、地點

時間：2015年5月30日(六)上午9:00-12:00

地點：台東縣豐源國小大教室

六、計畫內容

(一) 工作坊資訊

1. 對象：國民小學、中學、高中教師及家長，30人

2. 報名費用：免費參加

(二) 講者

楊俐容（現任臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長）

從事兒童情緒教育超過二十年的楊俐容老師，在多年的團體帶領和人際溝通課程中，將心理學與親職教育結合，此外，她也深入走訪學校現場，設計出全套兒童EQ教案與課程，目前已於全台上百所學校實施，為家長和老師提供了解孩子、培養情緒管理能力的實用方法，陪伴每一個獨一無二的孩子蛻變成長。

(三) 課程重點與目標規劃

WHY：情緒教育的重要性
<ul style="list-style-type: none">• EQ 與美好社會• EQ 與個體幸福• EQ 的可學習性• EQ，教育不可遺漏的一環！
WHAT：情緒教育的內涵與理論基礎
<ul style="list-style-type: none">• EQ 五大內涵<ul style="list-style-type: none">- 瞭解自身的情緒- 妥善管理情緒- 瞭解他人的情緒- 妥善處理人際關係- 自我激勵• EQ 的大腦機制
HOW：如何進行情緒教育
<ul style="list-style-type: none">• 體認 EQ 教育的核心概念<ul style="list-style-type: none">- 情緒沒有對錯- 情緒表達有恰當與否• 在日常生活融入情緒教育<ul style="list-style-type: none">- A (Awareness)：自覺的智慧 促發學生的情緒自覺：以「三思而後行」為例- B (Behavior)：行動的智慧 培養良好的情緒習慣：以「溝通技巧」為例- C (Cognition)：思考的智慧 建立情緒管理的系統智慧：以「人際意圖歸因」為例• 在關鍵時刻進行情緒輔導<ul style="list-style-type: none">- 第零段：不認為自己情緒表達不當

重建道德觀念、行為規範

掌握道德教育的關鍵階段

- 第一段：知道自己情緒表達不當，但無法控制

提升孩子自我覺察的能力

加強孩子自我控制的能力

- 第二段：可以控制，但仍然很憤怒

引導孩子學習轉換思考

為孩子示範開放的心胸、開闊的視野

- 第三段：可以轉換思考，情緒比較平和

為孩子儲存正向情緒經驗

以身作則

七、執行概況

(一) 參與學員：

共 33 位學員參與，包含 19 位教師及 13 位家長、志工。其中有 7 位學員為現場報到參加，報名出席率為 75.76%。

(二) 課程執行概況

楊俐容老師在研習開始先透過互動方式介紹 6 種生活中的基本情緒，說明不同的誘發情境所引發的情緒和行為反應，並讓學員連結教學經驗，了解當孩子對有益學習的事物產生好奇，自然會對學校生活採取有動力、想親近的行為。同時透過中小學情緒調查，說明隨著社會環境的變化，導致兒童和青少年的情緒處理能力越來越低落，在找不到出口的情況下，很可能累積、爆發開來，讓孩子個人與整體社會付出極大的代價。

在了解情緒教育的重要性，楊老師接著分享情緒教育的五大內涵：瞭解自己的情緒、管理自己的情緒、瞭解他人的情緒、處理人際關係、自我激勵，並用日常生活案例來說明如何運用 ABC 策略（自覺 Awareness、行動 Behavior、認知 Cognition）幫助自己和孩子提升情緒智能。最後，楊老師也強調「情緒感受沒有對錯」但「情緒表達卻有恰當與否」，鼓勵師長們在孩子產生負面情緒的關鍵時刻進行情緒輔導，並透過以身作則、為學生儲存正向情緒經驗，引導學生轉換思考，培養開放的心胸和視野。

八、參與者回饋

本次研習共有 29 位學員填寫回饋問卷，由統計結果可了解學員對課程規劃抱以高

度的肯定。

(一) 問卷統計

項目	滿意度	項目	滿意度
活動內容與流程規劃	96.55%	對本次研習的綜合評分	95.86%
教材預備(簡報、講義、相關資料、器材…)	96.55%	本課程是否符合期待	96.90%
活動進行方式(講授、討論、活動…)	94.48%	是否願意向同事親友推薦課程	97.59%
帶領人表現(專業性、表達力、時間掌控…)	97.86%	是否願意向同事親友推薦講師	97.50%
個人研習的收穫	95.86%	是否願意訂閱電子報	24 人願意
對教學工作的助益	95.17%	是否有意願參加 7Habits 工作坊	21 人願意

(二) 學員回饋

1. 侯春美 台東縣大溪國小

重新審視自己平日在家庭在學校是不是用了太多你訊息，今後提醒自己得多採「我訊息」。如此才能不勾起學生(他人)的不良情緒
研習時間加長，課程加深加廣，由老師帶領形成「工作坊」做更深層的自我探索。

2. 黃孟熙 台東縣萬安國小

在上課的過程中，常常會想到自己帶的孩子，回想自己之前處理的方式不夠完美，這次課程後幫助自己下次更了解如何處理孩子的問題。謝謝老師。

3. 陳美雲 台東縣興隆國小

青春期的孩子師生衝突更多，建議多鼓勵國中教師參加。只要是老師都應該主動吸收情緒品德教育的新知。

九、執行檢討

(一) 推廣宣傳

本次研習課程藉台東故事協會承辦國泰世華銀行「大樹養成計畫公益親子講座」

機會，邀請楊俐容老師於同一日加開以教師為參與對象的研習課程，但因主題相近，且兩場活動均動員教師參與並提供教師研習時數認證，當日又適逢縣運動會活動，因而降低教師參與研習的意願。

經由參與教師的回饋，建議透過(1) 確認活動時間是否與其他活動衝突、(2) 清晰地傳達研習內容及收穫、(3) 協請教育處發佈「電子公告」，確保老師獲知研習資訊。

(二) 教師社群經營

為強化教師的研習印象及實踐的動機，於研習結束後將演講重點摘錄、簡報檔案及錄音檔案上傳至均一明門教育訓練中心網站 (teacher-edu.weebly.com)，引導教師流覽更豐富的研習資訊，逐步強化與教師的互動，培養教師社群。

十、活動照片

品格教育師培計畫—情緒教育師培課程



情緒與兒童青少年的成長學習

嫌惡情境 → 厭惡

拒絕 定向 逃跑 退縮 攻擊 親近

情感教育·五大內涵!

三大層面·提升情緒智能

情緒智能



1. 由公益平台執行長介紹揚俐容老師，並宣傳均一明門教育訓練中心開課資訊
2. 揚俐容老師首度於台東舉辦情緒教育教師研習活動
3. 揚俐容老師透過貼近教師教學情境的案例說明情緒教育的重要性
4. 介紹情緒教育的五大內涵
5. 說明透過「ABC」三大層面，協助學生提升情緒智能
6. 研習現場陳列揚俐容老師出版的書籍和教案給教師作為參考