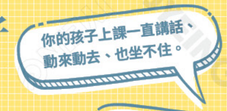
用 SEL 陪伴 ADHD 孩子學習情緒與行為的調節



文 / 輔導處 特教組長蔣育坪

在校園中，老師經常向家長反映孩子在學習與行為上的困擾，而身為父母，面對這些訊息，難免感到焦慮、挫折，甚至懷疑自己的教養方式是否出了問題。注意力缺陷過動症（ADHD）孩子的核心困難，來自於自我控制能力的不足，主要表現在三個面向：專注力不足、活動量過高，以及衝動控制困難。這些特質不僅影響孩子的學習表現，也容易在人際互動與情緒管理上造成挑戰。然而，這並非孩子「故意不聽話」，而是他們正在學習如何調節自己。在這樣的情況下，責備、處罰往往效果有限，反而可能削弱孩子的自信。SEL【社會情緒學習】提醒我們，教養的重點不只是「制止問題行為」，而是教會孩子認識情緒、調整行為，並在關係中學習成長。

家長可以這樣做 5 個 SEL 教養小技巧

01	幫孩子「說出情緒」而不是只看見行為	當孩子生氣或衝動時，家長可先協助孩子說出情緒，例如：「我看到你現在很生氣，因為事情不如你預期。」被理解的孩子，情緒較容易緩和，也更願意學習調整行為。
02	設定具體、清楚的行為目標	與其要求孩子「乖一點」，不如轉為明確指令，如：「說話前先舉手」、「回家後先寫一項作業」。目標愈清楚，孩子愈知道該怎麼做。
03	即時給予正向回饋與鼓勵	ADHD 孩子特別需要立即性的增強。當孩子出現期待的行為時，立刻給予具體稱讚，如：「你剛剛忍住沒有插話，做得很好！」也可搭配集點、小獎勵，強化良好行為。
04	提前教孩子「替代行為」	在情緒爆發前，先和孩子討論可以怎麼做，例如生氣時可以深呼吸、離開現場或告訴大人。這是教孩子「下一次可以怎麼做」，而不只是檢討錯誤。
05	行為穩定後，逐步減少外在獎勵	當孩子能穩定展現良好行為，家長可慢慢減少獎勵頻率，引導孩子感受成功帶來的成就感，培養內在動機與自我調節能力。

透過耐心的引導與情緒陪伴，孩子將一步步學會管理自己。SEL 不只是一種教養方法，更是一條陪伴孩子理解自己、建立自信、學習與他人相處的重要道路。

社會情緒學習 幫助孩子在成長中茁壯

文 / 輔導處 專輔教師陳有玟、塗佳臻

在校園生活中，除了課業學習，與同儕的相處也是孩子們的一大課題，有的時候，孩子們回家常常會說在學校同學做了什麼、或是老師會向家長反應今天孩子在學校發生了什麼事情，這些都可能造成學習上的困擾，更甚至有可能讓孩子無法安心地上學，因此，了解社會情緒學習（SEL）的相關策略，對孩子的成長有大大的幫助。

SEL 是一套幫助孩子理解和管理情緒、設定和達成正向目標、感受並展現對他人的同理心、建立和維護良好關係，以及做出負責任決策的過程，讓孩子認識情緒，表達自信與友善的態度，不僅對孩子的人際關係有幫助，藉由學習管理情緒，也能夠讓孩子安心學習，並有更好的學習表現。實際上，在家中就能夠輕鬆地實踐 SEL 策略，來幫助孩子培養情緒管理的能力：

1. 情緒命名與接納

幫助孩子「說出」他們的情緒。當孩子生氣或難過時，別急著說「不準哭」或「別生氣」，可以說：「我看你現在很挫折（或生氣），因為積木倒了，這很正常。」

・要點：先接納情緒，再引導他們思考處理方法。

2. 角色扮演與同理心練習

利用故事書、新聞事件或家庭中的小衝突，進行角色互換的討論，讀完故事後問：「如果你是故事裡的朋友，被這樣對待會有什麼感覺？」

・要點：訓練孩子設身處地為他人著想。

3. 共同設定家庭目標

鼓勵孩子參與設定小的家庭目標或個人目標，例如：這週每天自己收拾書包。

・要點：在討論目標時，詢問他們會遇到什麼困難（自我管理），並為達成目標而慶祝（正向動機），設定讓孩子能夠做到的目標，避免遇到挫折放棄。

透過這些簡單的日常互動，在生活中就能夠自然地培養孩子的社會情緒能力，幫助孩子更全面的成長喔！



龍蝦班



◆ 小老師教大家製作冰淇淋

幼兒園是孩子走入社會的第一站，在日常生活互動的過程中，孩子學會了輪流、等待以及互助合作的重要性。在龍蝦班不論是學習區探索、大肌肉活動，甚至是戶外教育時，我們都精心安排各種能促進孩子和同學自然互動的活動。孩子們在與同伴的共同學習中，一點一滴培養出合作、分享與溝通的能力。



◆ 小心不要被鯊魚吃掉（團體遊戲）



◆ 合作蓋城堡

鮭魚卵班

幼兒園～是幼兒踏出家裡第二個家，也是情緒養成重要之地，在幼兒園透過同儕間互動接觸、老師們精心設計的學習區課程，以及大肌肉運動與戶外教學活動等，幼兒從中學習處理方式與方法，並且淺移默化讓幼兒學習到社會情緒的調節與發展合宜行為，進而能快樂自在建立良好人際關係。



◆認真小男生 帥！





◆ 排隊打針我不怕 YA!



◆學校柚子成熟時



◆團隊合作製作果凍

校園微整形・持續進行中~

文 / 總務主任 潘翠淳

深美國小校舍邁入第 25 年，在大家的努力下，進行了不少的校園及周邊環境改善：半戶外籃球場、綠光森林遊樂區、貓咪溜滑梯、新設跑道、135 年級學年廁所更新等，滿足了孩子玩樂、學習、健康成長的需求。新學年新氣象，我們繼續施展魔法，妝點校園環境。近年我們正在進行的部分有：

- **校園地坪沉陷及溝蓋更新工程：**114 年 11 月初完工，將幼兒園旁人行道的地坪整平並重鋪，以及修補水溝與建物邊的防水。守護大家行的安全，以及建物防漏提升。
- **泳池環境改善工程：**整修更衣室、廁所（增加坐式馬桶）、池邊防滑磚鋪設、窗戶更新外，我們還規劃了一個無障礙入池坡道，讓我們的泳池環境更友善、更安全。
- **活動中心視聽及投影設備改善：**增加固定式投影設備、舞台燈光及控制室、LED 舞台字幕、無線麥克風設備等，為我們舉辦各式各樣的動態展演活動，增添多采多姿的樣貌。
- **屋頂修復工程：**校園屋頂老舊，經歷大小風災豪雨，需要持續修補，也期許未來能做更全面的更新，以維護孩子的安全。
- **老舊廁所更新工程：**行政大樓廁所、246 年級學年廁所已規畫設計完成，待核定後可陸續更新。
- **幼兒園環境整修工程：**預計整修幼兒園廁所、走廊環境、布告欄等處，守護深美最稚嫩的幼兒園寶貝們。
- **增設洗手台工程：**考量教學區洗手台數量不多，我們預計在各學年教學區外，增設洗手台，讓孩子能更有效率的養成洗手、潔牙的衛生習慣。

施展魔法的過程中，暫時會產生一些不便，感謝全體親師生三方共同體諒及支持，成就更深情、更美麗的校園。



發 行 / 基隆市深美國小 ・ 發行人 / 楊金芳 ・ 總編輯 / 蘇仕文 ・ 執行編輯 / 黃郁庭 ・ 發行日期 / 2026年1月・贊助發行 / 深美國小家長會

讓情緒被理解 讓親子關係更緊密

文／校長 楊金芳

每個孩子在成長的過程中，都會經歷情緒的起伏：遇到困難時的焦慮、被誤解時的委屈、想爭取又害怕失敗的矛盾。這些情緒並不是壞事，它們是孩子學習認識自己、學會愛與被愛的開始。近年來，學校教育越來越重視「SEL」（Social Emotional Learning，社會情緒學習）強調覺察與表達情緒，而我們希望家長也能成為孩子最重要的情緒導師。當學校與家庭攜手，孩子就能在穩定且充滿溫暖的關係中，慢慢培養出自信與韌性。

家庭中可以練習的七個好習慣

1. 給情緒一個名字

當孩子哭泣、生氣或悶悶不樂時，不急著說「不要這樣」，而是先幫他「說出來」——「你是不是覺得委屈？」「你有點生氣，對嗎？」「你是不是很傷心？」能說出情緒的孩子，也更容易學會調整情緒。

2. 為情緒負責

情緒會來，但應對的行為可以選擇。教孩子：「生氣沒關係，但不能用罵人或肢體暴力來表達。」讓他知道，他可以主動選擇更好的反應。

3.「停步思考 ~~ 按下暫停鍵」先冷靜，再行動

遇到衝突時，先停下來。可以運用一些方式，例如：深呼吸、默數三下、喝口水……等。等心平靜下來，再處理事情。這樣做，不僅能讓情緒降溫，也讓思緒更清晰，不會因為衝動而造成傷害。

4. 想想彼此都開心的方法

有爭執時，試著一起找出「雙贏」的方法。讓孩子知道，解決問題不只是「誰對誰錯」，而是「怎麼讓彼此一起變更好」。

5. 多傾聽 ~~ 少批評

當孩子在說話時，先傾聽他的感受，不要急著下結論。當孩子被理解的那一刻，也是他學會理解別人的開始。

6. 一起合作，一起想辦法

當家庭遇到難題（課業、分工、時間安排），邀請孩子一起討論。當孩子沉浸在被尊重的氛圍裡，會更願意負責與成長。

7. 給家庭一些「情緒充電時間」

抽空留一段「不談功課、不看手機」的時光。

一起散步、看書、聊天，讓彼此的心能夠常常連上線。

結語：情緒教育，從理解開始

教育的本質，是陪孩子「成為更好的自己」。當我們願意理解情緒、練習表達、學會傾聽，孩子會感受到：家不只是避風港，更是讓他學會航行的地方。讓我們一起，用愛與耐心陪孩子走過情緒的風浪，讓「情緒教育」化為親情與愛的養分，滋養家庭，綻放幸福的花朵。



當情緒被理解 學習才能真正發生

關於社會情緒學習（SEL）的教學準備

文 / 教務主任 林淑均

近年來，教育現場逐漸發現，孩子在校園中的學習表現，不僅來自學科能力，也深受情緒狀態與人際互動的影響。因此，教師若能具備社會情緒學習（Social Emotional Learning，簡稱 SEL）的專業認識，將能更全面地支持孩子的成長與學習。教師是學生在校生活中最重要的引導者。學生每日在校與教師互動的時間最長，教師對情緒的回應方式、班級氛圍的營造，以及對學生行為的引導，皆會深深影響孩子的學習態度與自我認知。當教師理解 SEL 的核心理念，便能在日常教學與班級經營中，適時引導學生認識與表達情緒，學習同理他人，建立正向的人際關係。此外，穩定的情緒與良好的人際互動，有助於提升學生的學習專注力與課堂參與度。教師具備 SEL 素養，能更敏銳地觀察學生需求，透過適切的引導方式，降低衝突與行為問題，讓孩子在安心、安全的環境中學習。基於上述理念，本校目前配合教育部政策，積極協助教師掌握社會情緒學習的教學準備，相關作為說明如下：

一、申請相關計畫，成立教師專業發展社群

學校主動申請教育部活化教學與多元學習計畫，成立教師專業發展社群。透過《融入式社會情緒學習 -- 幫助學生發展 SEL 核心技能》專書導讀、邀請本書譯者侯秋玲博士陪伴社群教師定期研討、經驗分享與實務對話，協助教師逐步建立共同語言與教學策略，提升社會情緒學習在課堂中的實踐能力。

二、鼓勵教師結合班級經營，營造正向學習氛圍

我們鼓勵老師將 SEL 的精神落實在日常師生互動中，以下是目前老師們努力運用的方向：

- **建立「安全與支持」的教室環境：** 鼓勵老師在班級中建立一套明確、公平、正向的規範，讓每個孩子都感到被尊重、被接納，願意開口分享與表達。
- **運用情緒引導技巧：** 老師們學習在處理學生衝突、情緒起伏時，使用 SEL 的策略進行引導，例如教導學生「暫停與深呼吸」、「說出自己的感受」等。
- **融入每日習慣與活動：** 鼓勵老師利用晨光時間、綜合活動或課程轉換的零碎時間，進行簡單的情緒分享、讚美鼓勵、或感恩日記等活動，讓 SEL 成為班級生活的自然一部分。

三、以學生發展為核心，循序漸進推動

在推動過程中，學校重視學生的年齡特性與實際需求，採取循序漸進的方式進行，不追求形式化成果，而是期盼教師能將理念自然融入教學，讓學生在穩定的學習環境中逐步成長。

SEL 的成長是一個長期且持續的過程，需要學校與家庭共同協力。我們期待透過這些努力，讓我們的老師能夠更自信、更有方法地引導孩子，幫助他們在學業與人生成長中，成為一個情緒穩定、善於合作、能夠解決問題的未來公民。我們深信，良好的社會情緒能力，是孩子面對未來學習與生活的重要基礎。學校將持續精進相關作為，也誠摯邀請家長與我們攜手合作，在家庭與學校之間建立支持網絡，共同陪伴孩子健康、快樂地成長。

用安全守護日常 用關懷陪伴成長

深美小太陽一起發光

文 / 學務主任 陳禹涵

這學期的學務處持續以「安全、關懷、成長」為核心，規劃多面向的學生宣導活動與教師專業研習，期盼打造更健康友善的深美校園。

在學生教育方面，本校首先辦理全校性的防災演練，讓孩子熟悉地震掩護、火災避難與疏散動線，強化面對突發事件的應變能力。同時推動反毒宣導、人權教育與 CRC（兒童權利公約）宣導、衛生健康教育、交通安全宣導等活動，從生活習慣到法律責任，全方位提升學生的自我保護知能。此外，本校六年級也參與環保防災勇士 PK賽，將環境議題轉化為具體行動，鼓勵孩子以自身力量守護地球。

高年級學生另安排更深度的法治教育，包括霸凌防制、性別平等、兒少性剝削預防、網路安全與校園暴力防制等內容，藉由案例分享與情境討論，引導學生練習同理、尊重與負責任的行為。配合九至十二月的品格月活動，本學期以「積極勇敢、團隊合作、公平正義、關懷行善」為主題，期盼孩子將良好品格真正落實在日常生活中。十二月也特別邀請基隆中學音樂班蒞校演出，讓深美學生感受專業音樂家的魅力，擴展藝術視野。

在教師專業成長方面，學務處辦理正向管教與班級經營研習，協助老師強化溝通策略與管理技巧，營造更溫暖且有秩序的學習環境。同時也規劃藥物濫用暨安全教育研習，提升教師對毒品樣態與學生安全議題的敏感度，使教師成為守護孩子的堅實後盾。

透過四個月的努力，我們看見深美的孩子更懂安全、更願合作，也更能以行動展現關懷；教師也在專業中不斷成長。未來，學務處將持續陪伴每一位深美小太陽，在安全、健康與品格中穩定前行，勇敢發光。









SEL 行動！

從課堂到生活的全方位成長

文 / 星辰家族教學群









星辰家族這學期進行了多元而連貫的 SEL 教學，讓情緒與人際學習自然融入各個領域之中。在健康領域裡，孩子從認識情緒、說出感受開始，逐步培養自我覺察的能力；在生活領域的「找朋友」活動中，學生練習主動溝通與傾聽他人，建立良好的人際互動。雙語生活課則透過 Respect of Wall 引導孩子理解與實踐相互尊重，進一步強化自我管理的能力。此外，自主課程中的小組合作讓學生表達想法、接受不同意見，並透過協調與合作共同完成任務，展現人際技巧的提升。

為了讓 SEL 成為孩子生活的一部分，「感謝小日記」鼓勵孩子記錄每次值得感謝的瞬間，培養正向情緒與欣賞生活的能力。整體而言，這學期的星辰家族讓 SEL 不只是課程內容，而是陪伴孩子成長的日常風景。


●跟著我可以很勇敢的繪本學習兒童正念瑜伽


● 放學前的五指山呼吸

深化 SEL！

從自我覺察到人際技巧

文 / 茗吉家族教學群

在教育部推動 2025 年為社會情緒教育 SEL 元年之前，茗吉家族的孩子已經先行沈浸在學年推動的情緒教育活動中。我們除了在健康課認識身體的主題中，延伸安排「身體掃描」，幫助孩子將注意力放到身體的感受上，加強對身體「自我覺察」的感受，並在週五學年朝會「一天的開始」裡，以「我可以很勇敢」的繪本書帶入兒童正念瑜伽，來延伸對身體的「自我管理」。

配合健康課的認識情緒與生活課程認識同學的主題，我們也安排「認識表情與情緒辨識」、「謝謝身邊的美好小事」等學年活動，促進孩子們之間的「社會覺察」，接著在放學前分享生活時事觀點及帶領慈心祝福，培養孩子們的「人際技巧」，為自己及週邊的人送上美好的祝福。搭配詩歌朗誦的學校活動，也有班級以彩色心情讓孩子們選擇自己常有的情緒顏色，將 SEL 融入日常活動競賽。

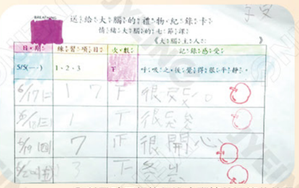
有些班級更在晨光時間導入「情緒大腦七節課」或英國正念兒童課程 Paws.b(MISP)，幫助家族的孩子學習認識大腦，練習用呼吸穩定自己的情緒，理解注意力的特性並練習專注，再以情境模擬的角色扮演，學習合適的應對進退，提升孩子的「人際技巧」。這些課程與活動需要長久的、親師生一起推動的落實在生活中，讓大家能在 AI 盛行的時代中保有真正的自我，學習接納自我、發展自我、友愛社會與世界，同時理解並珍惜人類比 AI 更可貴！


● 自製靜心瓶給自己的情緒波浪在凝視時冷靜的時間與空間


● 情境扮演練習同學間的合適互動



● 謝謝身邊的美好小事是 SEL 展現在外的一環


● 鼓勵孩子紀錄促進大腦情緒調節的練習

從閱讀學 SEL！

懂情緒・有力量







文 / 飛雪家族教學群







本次四年級的閱讀課，我們精選了伊芙・邦婷的《記憶的項鍊》、《小魯的池塘》與《我想有個家》等多部繪本，將課堂轉化為 SEL（社會情緒學習）的實踐場域。

我們不只帶孩子讀懂故事，更深入探討面對喪親、生活變故等不同「生命困境」時的感受。透過換位思考，孩子練習設身處地的體會角色的生命故事，進而反思換作是自己會有什麼感受和行動，學習勇敢面對生命各樣的困難與挑戰。

「閱讀」在此刻不僅僅是理解文本，更是練習同理他人、修復關係的過程。我們期許孩子能明白，每種情緒都值得好好被接住，相信他們能擁有一顆溫柔而強大的心來擁抱世界。





遇見未來的自己

從 MBTI 啟動孩子的內在覺察力

文 / SUNNY 家族教學群











在社會情緒學習（SEL）的核心架構中，「自我覺察」是建立孩子心理韌性的第一步，透過 MBTI 模式引導，帶領孩子走入內在森林，發掘那些隱而未現的優點與特質。

課程從認識性格密碼開始，讓孩子在四個維度中尋找代表自己的關鍵字。例如，一位 INFJ 的學生，在探索過程中覺察自己習慣將情感深藏，也認知到「烘焙」對他而言不僅是興趣，更是能讓心靈感到療癒與放鬆的出口。這種深度的內在對話，能幫助孩子察覺自己未曾發現的心理需求與性格長處。

當孩子對自我有了清晰的輪廓後，便能進一步連結未來。學生透過 MBTI 的推薦與個人志願的比較，學習在理想與特質間尋找平衡。在 Padlet 的任務牆上，我們看見孩子們寫下對未來的憧憬——無論是演員、建築師或企業家，每一份選擇都承載了對自我的肯定。

這場探索就像是為孩子提供了一面「心靈三稜鏡」，MBTI 是光，當光透射過孩子的內心時，折射出的不只是未來的職業路徑，更是五彩光耀、原本隱藏在暗處的自我特質與天賦，賦予孩子能夠轉化內在特質為未來動力，讓他們在成長路上，能更有自信航向自己的未來。

從「好好說話」到「尊重拒絕」

文 / 馬力優家族教學群

這學期，馬力優家族利用一天的開始及綜合課融入 SEL（社會情緒學習），課程中包含了「自我覺察」、「社會覺察」、「人際技巧」三大內涵。

我們進行了「愛要好好說」的宣導及練習，透過影片、學生互相分享與家人相處的狀況，引導學生思考在與家人溝通時，有哪些容易造成誤會、衝突的地方，培養孩子「自我覺察」及「社會覺察」的能力。

接著學生分組進行「我訊息」的練習，將自己的想法以事件-感受-期待的順序表達，口氣溫和、態度軟化，且不含批評、指責，可讓對方更願意傾聽。這可以讓孩子練習以合宜的態度提出自己的需求，減少與家人及同學的衝突。

在課堂中也與學生們討論「告白」與「拒絕」，每個人都有喜歡別人的自由與權利，同時也有拒絕別人的權利，要學會尊重別人，而且「被拒絕是一件很正常的事情」，學習互相尊重、包容、理解與自己不一樣的多元個體。



從生活中落實 SEL 社會情緒學習

文 / 思晨家族教學群

學會覺察與連結，打造溝通力

這學期，我們綜合課程中，融入了 SEL 的學習，涵蓋了 SEL（社會情緒學習）的三大內涵：「自我覺察」、「社會覺察」和「社會技巧」。







我們在課堂上透過多文本閱讀、小組討論和情緒卡，引導孩童覺察與指認情緒，特別是壓力來源（如課業複習、補習、同儕相處），具體描述情緒，這正是培養「自我覺察」、「社會覺察」的關鍵。孩子以「星星數」評估壓力指數，能幫助孩子具象化抽象的情緒感受，認識情緒的多樣性。

隨後，運用影片，將情境帶回校園，透過海報繪製、情境演練等活動，實踐「社會技巧」。這讓孩子練習合宜的溝通態度、提出需求與感受，並學習用同理心處理問題。







最終，用 KWL 表和寫下正確溝通方式，檢視學生能否將所學應用於日常，這對於建立正向的人際互動與解決衝突至關重要。

除了在學校，在家中家長們也可以每天固定撥出「情緒討論時間」，傾聽孩子分享當日感受。當孩子遇到壓力或衝突時，引導他們使用「我訊息」（例如：「我覺得……，因為……」）表達，並與孩子一起練習換位思考，共同強化溝通與同理心技巧。絕大多數時間，孩子不是故意，而是還缺少那一塊能力，我們一起合作，協助孩子把需要的補上吧！

