

# 幸福，從教師開始：以BEST ME實踐社會情緒學習的第一步

陳學志 / 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系講座教授  
國立臺灣師範大學社會情緒教育與發展研究中心主任  
吳怡萱 / 國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系助理教授  
蔡孟寧 / 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士後研究員

## 摘 要

社會情緒學習 (SEL) 強調協助學生發展自我覺察、情緒調節與人際互動能力，而推動校園SEL必須從教師開始。教師不僅是教學者，更是學習示範與心理支持者，教師先學會照顧自己的情緒與壓力，才能在教學現場真正實踐SEL的精神。本文先介紹SEL的核心理念，並分享研究團隊發展的「BEST ME師資培育方案」，如何融合正向心理、正念與文化適切的設計，幫助教師提升幸福感與認同，並進一步說明如何透過系統合作推動校園SEL，為校園SEL建立穩固的基礎。

**關鍵詞：** BEST ME、自我慈悲、系統合作觀、社會情緒學習、幸福感、師資培育

近年來，隨著學生心理壓力、行為問題日益嚴重，教師承受教學任務繁重、多元角色期待與高強度情緒勞動的挑戰，使教師心理健康問題備受關注。尤其在後疫情時代，師生關係與校園氛圍的重建更顯迫切。面對教育現場的挑戰，國際教育改革亦開始強調「社會情緒學習」（Social and Emotional Learning, SEL），並將其納入素養教育的核心（Oberle & Schonert-Reichl, 2017）。

臺灣近年雖已開始重視社會情緒的培養，並由教育部推動為期五年的SEL中長程計畫（教育部，2025）。然而，相較於國外已有完整課綱，臺灣的課程設計仍處於起步階段，普遍缺乏系統化、在地化的教師SEL培訓，顯示如何落實到教師專業培力與課程實踐，仍是關鍵挑戰（吳怡萱，2024；林秀玲，2022）。

由於教師不僅是學生學習的示範者，更是重要的支持來源，唯有教師能照顧好自己，才能真正落實SEL的精神。因此推動SEL的第一步，應該從教師自身的心理健康與社會情緒素養（Social and Emotional Competence, SEC）培養開始。

## 一、從教師出發的必要性

SEL是一種幫助個體發展「社會情緒素養」的教育途徑，社會情緒素養是指個體在日常生活中，對情緒、社交及社會環境所展現的態度、知識與技能，包括自我覺察、情緒管理、動機與需求的辨識、對他人的同理心，以及社交技巧等（CASEL, 2020；Mahoney et al., 2021）。而SEL強調透過學習培養自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任的決定等核心能力，以幫助學生在面對壓力、人際衝突與挑戰時，做出適切且有建設性的反應，也能促進學業表現與心理健康（Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017）。

在臺灣的研究中，也逐漸累積對SEL在不同教育階段應用的證據。例如，吳怡萱等人（2025）透過實驗設計發現，SEL方案能有效提升幼兒的親社會行為並減少問題行為；陳學志（2024，2025）則分別提出SEL的核心內涵與原則，並進一

步說明SEL如何從個人的情緒覺察與自我成長，逐步延伸至教師專業的教學賦能，凸顯SEL並非僅停留於理念倡議，而是能落實為教育現場可操作的實踐歷程。

根據美國CASEL ( Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning ) 組織提出的架構，SEL不僅僅是課堂上的知識傳授，更是一種持續的行為與態度的培養，並透過學校文化、活動體驗和日常實踐得以深化。但這些能力無法單靠知識傳授，而是需要透過成人的身教來示範與引導。因此，教師的社會情緒素養不僅是自身幸福的基礎，也是學生學習的重要資源。研究顯示，具備良好SEL能力的教師，能夠營造溫暖、支持性的班級氛圍，進一步促進學生的學習動機、心理韌性與幸福感。相對地，若教師長期處於壓力與倦怠之中，難以有效調節情緒，則容易對學生造成負面影響，班級氣氛也容易變得緊張，學生出現更多行為問題的風險也隨之增加 ( Ibarra, 2022; Jennings & Greenberg, 2009 )。因此，落實SEL的關鍵在於先幫助教師學會覺察與調節自己的情緒，累積心理資源，進而有能力帶領學生。

## 二、如何讓教師幸福？BEST ME案例分享

為回應教育現場對教師SEL培訓的需求，臺師大的研究團隊近年研發並推動「BEST ME師資培育方案」。此方案歷時六週共15至18小時，涵蓋「大腦、情緒、優勢、自我照顧、意義、教育」六大主題，融入SEL核心理念、正向心理學、情緒覺察、正念及文化適切性的設計。先幫助教師理解大腦與情緒的運作，再透過優勢與自我照顧強化心理資源，進一步引導其重拾教育使命，並將所學落實於教學現場。每個單元除知識講授外，亦融入體驗活動與引導練習（如正念練習、優勢分享、自我照顧行動計畫），讓教師在做中學，並透過彼此示範深化學習。

團隊採用兩階段研究進行課程成效評估 ( Wu et al., 2025 )，第一階段採準實驗設計，招募130位教師，分為實體參與組 ( 38人 )、線上同步組 ( 40人 ) 與等候控制組 ( 52人 )，以前後測比較幸福感 ( 心理、社會、情緒 )、負向情緒 ( 憂

鬱、焦慮、壓力)、情緒勞動策略(表面表現、真誠表達、深層表現)及個人資源(自我慈悲、自我效能)。其中,自我慈悲(Self-compassion)意指對自身的關懷與理解,包含善待自己、將挫折視為共同經驗,以及在負面情境下保持正念(Neff, 2011)。

結果顯示,實體與線上組在幸福感、自我慈悲及真誠表達方面均顯著提升;其中實體組在降低壓力、憂鬱與焦慮的效果更為明顯,且在促進社會幸福感與減少憂鬱方面優於線上組,但兩種形式均能有效減壓並增進自我慈悲。

第二階段則透過「種子教師培訓」模式,邀請22位完成BEST ME計畫並自願進一步培訓的教師,接受兩天的種子師資訓練。在第二階段的種子教師培訓中,更強調教學演練與同儕示範,透過帶領小單元並接受回饋,培養教師將所學實際轉化為身教引導的能力。結果顯示,參加者的SEL認同感顯著提高,對方案的知識掌握與帶領技巧也有中等到大幅度的進步,展現出在校內推動SEL的潛力。

整體而言,研究結果顯示BEST ME方案能有效幫助教師提升心理健康、紓解情緒壓力,強化作為SEL示範者的自信與能力,並透過種子教師培訓逐步建立可擴散、可持續的推動基礎。此研究成果除了已發表在SEL領域的國際期刊《Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy》之外,也獲得CASEL的推薦肯定,展現其在培育教師專業發展的藍圖中具有廣泛的應用前景。

### 三、從個人到系統：打造SEL校園文化

教師的幸福是推動校園SEL的起點,但唯有建立系統合作才能讓SEL真正落實到每一位學習者身上。SEL本身就是一種強調合作、共創的教育理念,需要從班級、學校、家庭到社區共同參與,形成完整的支持網絡。根據Jones與Bouffard(2012)提出的「系統合作觀」,SEL的實踐不應侷限於課堂,而是需要融入學校的整體文化,透過各層面的協作營造一致性的價值與環境,讓孩子的社會情緒

發展有充足的養分。據此團隊歸納班級、學校、家庭與社區四層面的實踐建議（見表1），從課堂經營、校園文化、親子互動到社區資源相互呼應，建構多層次的支持網絡推動SEL持續落實。

表1

SEL系統合作觀的實際建議

| 層面 | 重點作法                   | 具體實例／策略                                                                                                                    |
|----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 班級 | 教師應用 SEL 精神於課堂與學科教學    | <ul style="list-style-type: none"><li>- 討論、角色扮演、合作學習</li><li>- 設置「冷靜角」</li><li>- 使用「情緒地圖」辨識情緒</li><li>- 書寫「感恩日記」</li></ul> |
| 學校 | 推動行政政策、提供培訓與資源、營造正向文化  | <ul style="list-style-type: none"><li>- 建立安全、包容、鼓勵的校園氛圍</li><li>- 表揚學業之外的表現，如設立「友善關懷獎」「合作精神獎」等</li></ul>                   |
| 家庭 | 引導家長參與 SEL，成為孩子支持者     | <ul style="list-style-type: none"><li>- 舉辦「學校日」介紹理念與學生狀態</li><li>- 親子情緒日記、感恩練習</li><li>- 親子合作任務以練習同理心與責任感</li></ul>        |
| 社區 | 教育單位與地方政府及公部門合作，建立制度支持 | <ul style="list-style-type: none"><li>- 教師增能工作坊、跨校聯盟</li><li>- 在地化教育方案與跨校分享平台</li></ul>                                    |

資料來源：作者自行彙整

以國立臺灣師範大學「教育研究與創新中心」與新北市教育局合作發布的《社會情緒學習系統性實施指引》（2024）為例，雙方共同開設一系列教師增能工作坊與區域研習，協助教師將SEL理念融入課程與班級經營；並透過在地化的教育方案，建立跨校分享與實作平台，推動SEL在不同學校的落實（紀馥安等人，2024）。這些作為有效提升了教師專業能量，也讓SEL不僅停留於校園，更逐步擴展到家庭與社區，形成多層次支持網絡。

從系統合作的觀點，可以發現SEL的精神並不僅止於個體的自我照顧，更強調人與人之間的連結與合作。基於此理念，研究團隊在BEST ME的基礎上，進一步發展BEST US和BEST SYSTEM課程，期望將「自我」的幸福拓展至「彼此」的共好，形塑更具支持性的校園文化。

相較於聚焦個人內在歷程的BEST ME，BEST US以人際互動與合作為核心，課程架構涵蓋Belonging（歸屬）、Environment（環境）、Sense（感知）、Trust（信任）、Understanding（理解）與Support（支持），強調從歸屬感與環境的營造出發，逐步建立覺察、信任、理解與支持，進而形成正向的專業社群氛圍。BEST SYSTEM則強調組織文化與系統層面的合作策略，聚焦建立校內外協力機制，促進政策、資源、文化的連結與落實。透過這三項方案的相互呼應，從個人到人際到系統，構築出全人教育的SEL生態。因此，SEL不應被視為額外任務，而是推動教育發展不可或缺的基礎能力。唯有具備良好的社會與情緒素養，教師與學生才能在多元教育議題中展現合作、調適與責任決策，確保各項發展能真正落實。

## 四、結語

當前教育現場對SEL的期待不斷提高，教師的幸福與心理健康是推動校園SEL成功的重要基礎。BEST ME方案的實作經驗顯示，只要給予教師適切的培訓與支持，他們便能夠先照顧好自己，再照顧每一位孩子，讓幸福在校園中蔓延開來。本團隊以BEST ME為起點，從教師自身做起，推動社會情緒學習邁出踏實的第一步，並持續推進BEST US與BEST SYSTEM的發展，致力於從個人到系統合作，實現更幸福、更具韌性的教育願景。

## 參考文獻

- 吳怡萱 ( 2024 ) 。探歷史就現況：臺灣社會情緒學習發展與未來。師友雙月刊，648，25-30。
- 吳怡萱、簡嘉怡、黃詩媛、陳學志、黃上睿 ( 2025 ) 。社會情緒學習方案對幼兒親社會行為與問題行為之影響。教育心理學報，56 ( 4 )，773-801。
- 林秀玲 ( 2022 ) 。社會情緒學習在臺灣推動現況暨其對兒童社會情緒學習、學習動機、主觀幸福感影響之研究 ( 未出版博士論文 ) 。國立臺灣師範大學。
- 紀馥安、陳佩英、陳玉娟、陳宏彰 ( 2024年8月20日 ) 。大學與縣市合作推動社會情緒學習的實踐經驗與成效分享。教育新知國際串聯。<https://www.gel-net.com/post/202408-05>
- 教育部 ( 2025 ) 。教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫 ( 114-118 年 ) 。  
<https://cfte.site.nthu.edu.tw/var/file/275/1275/img/127742991.pdf>
- 陳學志 ( 2024 ) 。社會情緒學習的內涵與實踐原則。師友雙月刊，648，13-18。
- 陳學志 ( 2025 ) 。社會情緒學習的實踐之路：從個人成長到教學賦能。素養力學季刊。<https://www.csofe.org/article/b55b397c-4d77-11f0-a8ef-0242ac150002>
- 新北市政府教育局、國立臺灣師範大學教育研究與創新中心 ( 2024 ) 。社會情緒學習 ( SEL ) 系統性實施指引。<https://drive.google.com/file/d/1pLdufjb-AFEV6JDL1t4tp695UzrLZBN/view?usp=sharing>
- CASEL, Collaborative for Social, Emotional, and Academic Learning. (2020). *CASEL' s SEL Framework: What Are the Core Competence Areas and*

Where Are They Promoted? <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432.
- Ibarra, B. N. (2022). Understanding SEL to create a sense of belonging: The Role teachers play in addressing students' social and emotional well-being. *Current Issues in Education, 23*(2).
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491-525.
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies and commentaries. *Social Policy Report, 26*(4), 1-33.
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T. P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic social and emotional learning: Promoting educational success for all preschool to high school students. *American Psychologist, 76*(7), 1128-1142.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.



- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning: Recent research and practical strategies for promoting children' s social and emotional competence in schools. In J. L. Matson (Ed.), *Handbook of social behavior and skills in children* (pp. 175-197). Springer.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156-1171.
- Wu, M. Y.-H., Chen, H.-C., & Chen, P. (2025). Social and emotional learning enhancing teacher well-being and professional development in Taiwan: A preliminary study of the BEST ME program. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 5*, 100098.