

研 習 紀 錄

本次參加於中國科技大學辦理之 SEL 體驗式工作坊，課程內容結合社會情緒學習 (SEL) 理論、情緒覺察、人際互動與藝術共創活動，透過實際體驗與反思，引導參與者從內在覺察延伸至人際連結，整體內容豐富且具啟發性。

研習首先以「Find Common Ground」暖身活動，引導參與者於小組中尋找彼此共同點，增進互動與連結感。課程並介紹 CASEL 架構所提出之 SEL 五大核心能力，包括自我覺察、自我管理、社會覺察、關係技巧與負責任決策，使參與者進一步理解情緒、壓力與人際互動之重要性。另透過壓力來源、杏仁核反應、戰或逃反應、情緒輪與身體感受覺察等內容，協助參與者認識情緒管理與自我照顧之方法。

後半段課程聚焦於「愛之語」與 SEL 之連結，透過肯定的言語、服務的行動、貼心的禮物、精心時刻與身體接觸等概念，引導參與者反思自身需求及關係互動模式。最後以「愛之語共畫」活動，透過圖像創作、共同添加元素與分享回饋，實際體驗接納、尊重、合作與連結之歷程，亦讓參與者理解關係建立需建立於理解、尊重與適當互動之上。

整體而言，本次研習兼具理論性、互動性與反思性，對於未來應用於教學現場、人際溝通及學生情緒支持等面向，皆具參考與實務應用價值。對於教師教學實務的提升有相當的助益。

備註：一、研習紀錄內容請用電腦繕打。

二、研習紀錄請先上傳（校園入口網→其他類 E 話系統→研討會心得上傳），連同補助教師舉辦校內研習申請表及研習相關資料影本，並經單位主管簽章後，送人事室核銷。

記錄者簽章

單位主管簽章

人事室主任簽章

年 月 日

年 月 日

年 月 日