

打造內心的力量： 新興學子的社會情緒超能力

校長 李連成

在教育現場深耕三十餘年，我深刻感受到，面對瞬息萬變的未來，孩子最需要的往往不是課本上的標準答案，而是一份能帶著走的心理韌性。身為新北市人權教育輔導團一員與教育工作者，我始終相信「情緒力」就是未來的「學習力」；唯有安頓好內在，孩子才能在生活中展現出本校「自信、尊重、創新」願景的能力。

自信：當自己的心情氣象員

我們鼓勵孩子從「自我覺察」開始，練習當一名心情氣象員。當孩子能清楚辨識並說出自己的情緒名稱，例如：「我現在覺得很失望」或「我感覺到不甘心」，這就是進步的開始。透過理解自己的內在感受，孩子能學會不再被情緒牽著走，進而建立起掌控自我的強大自信。

尊重：換上別人的魔法眼鏡

在學校裡，人際關係是重要的修煉場。我們引導學生成為情緒的「馴獸師」，透過「自我管理」冷靜思考處理方法。更重要的是培養「社會覺察」的能力，讓孩子戴上「魔法眼鏡」去理解他人沒說出口的感受。當孩子學會用「我訊息」理性溝通，並在互動中展現傾聽與合作，這正是「尊重」價值的具體實踐。

創新：用心理韌性迎接挑戰

新興國小自114年起成立「SEE Learning 初探與實作教師社群」，透過創新、系統性的專注力訓練與心理韌性練習，我們為孩子的心靈穿上防護衣。這項跨國界的課程能幫助孩子在壓力下穩定自我，成為面對挑戰時更有韌性與溫暖的人。

教育是一場馬拉松，需要親師生共同守護。當大人能成為情緒調節的榜樣，引導孩子「停、看、聽」，我們就是在賦予孩子一生受用的力量。讓我們一起努力，讓新興的每個孩子都能成為勇敢、溫暖且自信的心情小超人！



本校合唱團獲邀於淡江大橋「星空音樂會」壓軸演出，獲得熱烈回響

點亮幸福的微光： 我們班的「仁慈課」



「一家人在飯後一起散步，我覺得很幸福。」



302導師 詹皓雲

「爸爸、媽媽抱著我一起入睡，讓我感覺很溫暖。」

「我忘了帶餐具，同學馬上主動借我，我覺得很感動。」

皓雲老師分享 SEE Learning 班級實踐經驗



這些暖心的句子，出現在孩子們於SEE Learning（社會、情緒與倫理學習）課程中的「仁慈繪圖」作品裡。孩子們透過文字與圖畫，流露出內心細膩柔軟的一面，與平日調皮好動的模樣形成強烈反差，也讓原本偏重學科教學的我，深深受到震撼。

現今社會變化快速，孩子們每天面對的，早已不只是課業與考試上的壓力，還包含自我認同、人際互動、家庭期待，以及環境變遷帶來的種種挑戰。再加上網路世界資訊爆炸，孩子很早便接觸到各種比

較、評價與焦慮，內心承受的壓力，往往比大人想像中還要沉重。

在校園的日常裡，這種內在的不安隨處可見：一句無心的玩笑、一次嚴重的考試失利，或是一場遊戲的輸贏，都可能成為引爆情緒的導火線。有些孩子會以暴怒與爭吵宣洩，有些選擇關閉心門、退縮孤立。這些觀察讓我深刻意識到：若孩子的心靈沒有一片安穩的居所，再豐富的知識也難以真正紮根。教育若只聚焦於外在的分數與表現，而忽略了內在情感的安頓，孩子便很難在成長的風浪中發展出穩定的自我。這份省思，成為我投入「仁慈課」實踐的起點。

「仁慈課」是我們班對SEE Learning（社會、情緒與倫理學習）課程的一種親切稱呼。這套由美國 埃默里大學（Emory University）發展的課程，以「全人教育」為核心，不只重視情緒教育，更強調社會關係、倫理素養、同理心與心理韌性的培養。它希望幫助孩子在複雜且相互依存的世界中，學會理解自己、關懷他人，並做出對自己、他人與環境都有益的選擇。我在學習與體驗之後才領悟到：關懷與慈悲並非抽象的口號，而是能夠透過科學方法、在日常中反覆鍛鍊的實踐能力。

看見共同人性，建立班級共約：課程初期，我們從「共同人性」出發，引導孩子理解「每個人都渴望快樂，也都希望被仁慈對待」的普世需求。以此為基礎，孩子們共同討論並凝聚出仁慈相待的「班級共約」，將營造溫暖、包容的學習環境，視為全班共同守護的承諾。

鍛鍊專注力，深化身體知覺：每次課堂的「觀察呼吸」練習，讓原本嘻皮笑臉的孩子，逐漸學會沉澱，感受呼吸的吐納節奏。我們更引導孩子關注「身體知覺」：「當情緒激動時，身體哪個部位開始緊繃？當想像溫馨的場景時，胸口是否會泛起暖意？」這種對身體訊號的微觀覺察，正是情緒調節與自我療癒的重要起點。

繪製仁慈瞬間，累積心理存款：透過「仁慈繪圖」，孩子們化身為日常生活的觀察家，捕捉幸福的微光。無論是與家人共處的日常，還是同學貼心的舉動，這些看似微小的片刻，都在幫孩子累積內在的「心理存款」，於無形中構築穩固的安全感。

理解相互依存，啟發系統思維：在探討「相互依存」的活動中，孩子們驚訝地發現，自己每天的一餐飯、一件衣服，乃至於便利的生活日常，背後都牽引著無數人的付出與整個生態系統的支持。當「系統思維」在心中萌芽，孩子自然對世界產生了更深厚的感謝與互信連結。

導航情緒地圖，重回復原力區：孩子們也學會了辨識自己神經系統的狀態——現在是處於能夠平穩思考的「復原力區（OK區）」？還是被壓力推向了焦慮躁動的「高亢區」？亦或是陷入了無力沮喪的「低落區」？更重要的是，他們掌握了具體的策略，知道如何運用「立即協助策略」幫助自己與彼此重回安穩的 OK 區。

「老師，我喜歡『仁慈課』！」每當聽到孩子這麼說，我都更加篤定：**教育真正的使命，不只是裝備孩子追求成功的學識，更是陪伴他們在未來面對挫折、衝突與生命的不確定性時，內心依然能保有一份「穩定的力量」。**當孩子能對自己溫柔、對他人仁慈，並理解自己與世界的依存關係，他們便擁有了一座帶不走的心靈居所，在任何風雨中，都能優雅地重新站起。



SEE Learning 編者補充說明：以推廣「情商（EQ）」聞名的美國著名心理學家丹尼爾·高曼（Daniel Goleman），公開將 SEE Learning 譽為「SEL 2.0 版」。他指出，SEE Learning 不僅承襲了傳統 SEL（社會與情緒學習）的科學基礎，更聰明地將許多創新教學法融入課堂，指明了未來教育的重要方向，是以本校SEL教師社群以探究與實作 SEE Learning 課程為主。



SEE_Learning 第一章營造一個仁慈的教室，學生正在做踏進踏出體驗活動



SEE_Learning 第二章建造復原力，學生正隨著感官貼紙的引導調節呼吸與情緒

你聽過 SEL 嗎？

五個搞定自己與好朋友的祕密法寶

輔導主任 鄭詔月整理

你有沒有過這種時候：桌上的積木一直倒，讓你氣到好想大叫？或是發考卷前，心臟咚咚跳得好快，手心一直冒汗？

其實，這些感覺都很正常！在學校裡，我們不只要學國語、數學，還有一種像「超能力」一樣的學問，叫做 SEL（社會與情緒學習）。簡單來說，SEL 就是一套幫助我們「搞定自己」和「搞定關係」的方法。它有五個厲害的核心能力，學會了它們，你就像拿到了一本生活導航手冊。

快來看看這五個超能力祕訣：

祕訣一：情緒偵探（自我覺察）

當你快生氣時，胸口是不是感覺脹脹的？這就是「自我覺察」。像個偵探一樣，隨時注意自己的身體和心情，提早發現：「啊！我的生氣小精靈要衝出來了！」

祕訣二：心情馴獸師（自我管理）

發現生氣小精靈要失控了怎麼辦？你可以深呼吸、在心裡數到十，或者去跑步。這不是假裝不生氣，而是當一個厲害的馴獸師，不讓大吼大叫的怪獸牽着你走。

祕訣三：換位隱形眼鏡（社會覺察）

同學不小心弄壞你的彩色筆，先別急着出拳！戴上這副隱形眼鏡看看：他是不是一臉驚慌、好像快哭了？試着去了解別人的感覺，這就叫同理心。

祕訣四：人氣王溝通術（關係技能）

想跟同學借玩具，用「借我啦！」容易吵架，改用「請問可以借我嗎？」就會像魔法一樣。學會好好說話、合作和交朋友，你就是班上的人氣王。

祕訣五：聰明金頭腦（負責任的決定）

今天不寫功課一直打電動，明天會發生什麼事？做決定前先用金頭腦想一想後果，做出對自己和別人都好的選擇，這就是長大的表現！

這五個祕訣是不是很有用？但是超能力並不是看完文章就能立刻變身，它們需要**天天練習**。從今天開始，一起來修練這五個超能力，當一個快樂又迷人的情緒超人吧！



★ 506 倪唯恩_下雨天，媽媽來接我



★ 203 吳品瑤_全家去兒童新樂園玩



★ 101 陳彥璇_媽媽幫我送便當

培養孩子一生受用的能力

從生活中建立社會情緒能力 (SEL)

專輔教師 蔡函儒

孩子的成長過程中，除了課業學習之外，情緒的理解與調整能力也同樣重要。當孩子能認識與覺察自己的心情、學習表達感受，那麼他會比較能和同學好好相處，遇到困難時也更有力量面對。

這些能力可以從家庭與學校每天的互動中慢慢累積，只要大人陪伴的方式改變一點點，就能幫助孩子學會照顧自己的情緒。以下分享幾個方法，提供家長一起試試看。

首先，我們可以練習陪孩子**說出情緒名稱**。例如：當孩子考試失常、生氣或難過時，可以試著回應：「你好像有點失望」、「我猜你很生氣」。當孩子能**辨識情緒，就比較容易學習調整情緒的方法**。

第二，**先接納孩子的情緒**，再引導孩子的行為。情緒本身沒有對錯，但行為需要學習適當表達。例如：當孩子因為生氣而摔鉛筆盒時，可以先說：「我看到你現在很生氣。」等孩子情緒稍微穩定後，再引導：「你可以生氣，但摔東西可能會讓東西壞掉。我們一起想想，下次生氣時可以怎麼做？」

孩子生氣時，大人可以引導孩子練習一些**情緒調節方法**，協助孩子讓情緒緩和下來，家長可以這樣說：

「我們先一起深呼吸一下，好讓身體冷靜下來。」

「你要不要先畫畫或是喝水，照顧心情？」

「你願意告訴我發生什麼事嗎？」

當孩子感受到被理解與陪伴，比較願意學習新的情緒表達方式。

第三，也是最重要的一點：**大人本身就是孩子最重要的學習榜樣**。當大人開始示範如何表達情緒，例如說：「我現在有點著急，我先深呼吸一下再想辦法」，孩子也會慢慢學習用更健康的方式面對情緒。



專輔菜菜老師(左)和企鵝老師(右)
一同一同打造新興孩子的幸福港灣



★604盧沁好_阿嬤的美味晚餐



★611李禹彤_爸爸、媽媽來接我



★409吳沐璇_媽媽細心照顧我

心情小超人—— 我的情緒急救包

學 | 生 | 徵 | 稿

我的心情百寶袋 204 / 陳芊羽

我的心情百寶袋裡，裝著很多可以幫助我變開心的方法。當我生氣或難過的時候，我會先找一個安靜的地方，畫畫或看書，讓難過一點一點飛走。如果還是很難過，我會跟媽媽聊一聊，因為有人聽我說話，我就會覺得被關心，不再那麼孤單了。我的心情百寶袋就像一個小幫手，陪我度過不開心的時候，也讓我學會照顧自己的心情。

心情小超人 403 / 陳進軒

四月十四日，老師帶全班同學去聽演講，蔡蔡老師說：「如果你最近脾氣非常暴躁，就代表你壓力山大。」聽到這句話，我仔細地回想，我最近的脾氣真的有點暴躁，然後又回想了我哪裡有壓力。我得出的結論就是一期中考讓我壓力很大，而使得我暴躁。蔡蔡老師教我們一個方法讓我們冷靜：就是你在腦海想出一個角色或人物，並想他會跟你說什麼鼓勵的話，我覺得非常有效果。

情緒的天氣預報 404 / 陳睿均

情緒來的時候，就像一片烏雲，會遮住原本晴朗的好天氣。

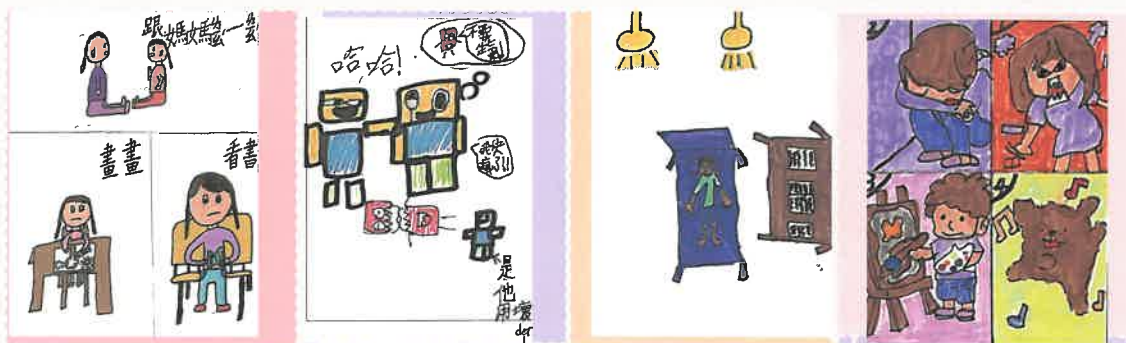
被爸爸罵的時候，我都和爸爸說：「我可以先去冷靜一下嗎？」爸爸如果說好，我就會到房間裡睡一覺，或是做可以讓自己放鬆心情的事情，等我冷靜完，再去跟爸爸溝通。

先讓自己冷靜，就可以好好的把這件事情處理好，心中的烏雲就會散開，露出溫暖的陽光。

當雷雨停了以後 404 / 賴蕙安

我們大家都會有生氣、難過或是煩躁時，而當我的情緒爆炸時，就像正在下著狂風暴雨的海洋，一點一滴的把快樂吞噬掉。為了消化這些情緒，我有一些小方法：我會躲在安靜小角落，試著深呼吸，想快樂的事，我也會畫畫來轉移注意力。

當心中的雷雨停了，我會把心中的情緒怪物趕到門外，我會說：「呼！」接著微笑，告訴自己，其實沒什麼嘛！



新興36活力閃耀

● 新興附幼進場



● 家長委員和志工大隊進場



● 新興舞獅隊表演祥獅獻瑞



● SUPER新興505創意進場



● 運動會會旗進場



● 導護志工吳玉英媽媽服務超過30年，獲終生榮譽獎



● 六年級趣味競賽~同心協力



● 五年級大會舞表演



● 四年級健康操表演



● 一年級投籃趣味競賽



● 三年級趣味競賽~夏日冰淇淋



● 二年級滾大球趣味競賽



親愛的家長和小寶貝們：
您最喜歡親師構裡的哪一個部份呢？
請把它寫下來，再將剪下來的截角
/ 前放在輔導室的抽獎箱~
我們會進行抽獎喔！

我最喜歡的是：

我是： 年 班 姓名：