

社會情緒教育 ~

兒童青少年心理健康發展良方

文 · 圖 / 楊俐容

人類發展科技是為了創造更美好的生活、更幸福的人生，然而就在科技突飛猛進的20世紀下半葉，來自兒童青少年情緒行為問題、心理健康發展的種種研究調查數據，卻讓我們對上述前提心生懷疑。

全球教育新焦點

美國哥倫比亞電視台曾針對全美公立學校進行兒童青少年在校行為問題調查，參議員約翰·葛倫（John Glenn）在一次參議會報告中引用了這份資料，1940年與1980年的調查結果（圖1）令人怵目驚心，也促使美國政府特別是教育部門決定正視這個問題。

事實上，更多的資料顯示，這不只是美國獨有的問題，情緒粗暴脫序、自尊脆弱低落、人際緊張衝突、解題能力匱乏，似乎已成為近代兒童青少年的普遍寫照，有情緒行為困擾的孩子越來越多，自傷傷人的情況更加頻繁。如何支持孩子發展為知識淵博、負責任、有能力關愛自我與他人、具有社會能力的個體，能在家庭、社區、工作上乃至對整個社會，扮演正向的角色、並做出建設性的貢獻，成為全球教育最核心的關注焦點。

為了回應上述問題，美國政府在上世紀80年代祭出了許多方案，包括反菸毒、防霸凌、自殺防治、性教育、品格教育、家庭教育、服務學習、社區參與…等，但實施十多年來卻發現，缺乏架構的碎片化預防方案很難發揮效果（圖2）。另一方面也發現，所有成功方案背後都有一共通元素，那就是「社會情緒學習」（Social and Emotional Learning, 以下簡稱SEL）。SEL回應

美國兒童青少年行為問題

1940年

不按順序發言
嚼口香糖
製造噪音
在走道上奔跑
插隊
亂丟垃圾
衣著不符合禮節

1980年

毒品濫用
酗酒問題
未婚懷孕
強暴
自殺
搶劫
攻擊



圖1：美國兒童青少年在校行為問題調查，1940年與1980年對照。

圖2：上個世紀80年代美國政府所提之青少年問題解決方案成效不彰。

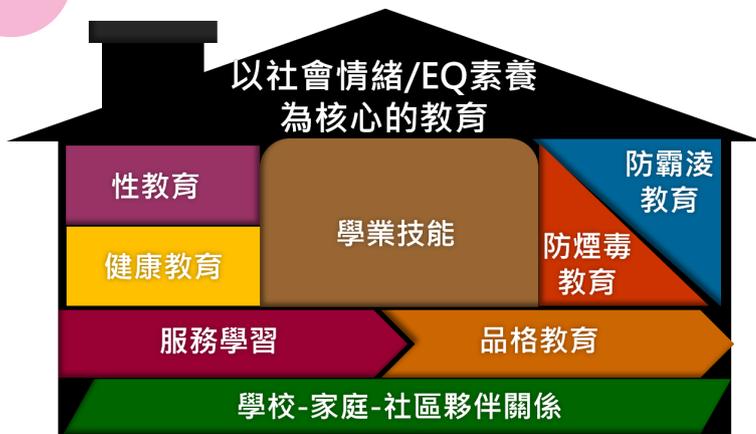


圖3：著重孩子社會情緒能力的培育，能有效解決青少年問題。 圖4：開發高EQ培養課程進入校園。

孩子在情緒和人際上的困擾，著重孩子社會情緒能力的培育，就能大幅提升解決方案的實施成效（圖3）。

於是，有一群美國心理學家、教育學家和關心孩子福祉的人士於1994年成立了非營利組織CASEL（Collaboration for Academic Social and Emotional Learning），積極推動SEL，由於成效明顯受到關注，聯合國自2002年開始積極倡議，呼籲各會員國教育部將SEL列入課程綱要，並發送SEL校園實踐十大綱要資料供各國參考，歐盟也於2007年成立ENSEC（Network for Social and Emotional Competence），敦促各加盟國重視社會情緒教育。

2011年，Durlak等人針對213個研究、27萬名3-18歲學生之相關研究進行整合分析，發現SEL相關方案成效卓著，包括學生親社會行為上升10%、反社會行為下降10%，而學習成就提升了11%。2015年，哥倫比亞大學的研究團隊更發現，每投資1美元在SEL教育上，未來可以為國家社會帶來11-22倍的報酬率（依不同方案而定）。

OECD（經濟合作暨發展組織）與WEF（世界經濟論壇）等機構所做的研究也指出，將SEL融入教育將為國家社會帶來巨大的經濟利益。總而言之，SEL可以為孩子帶來更好的大學和職業準備、正向的人際關係，因此能提升心理健康、減少犯罪行為，培育出積極參與的公民，甚至可以說兒童青少年的社會情緒力就等於國家未來的競爭力。至此，SEL逐漸成為全球教育新焦點，受到各先進國家的重視。

臺灣原創SEL方案

在臺灣，兒童青少年的心理健康同樣在時代巨輪不斷向前推進、家庭與社區功能日漸式微的趨勢中，陷入困境。近10年來有情緒行為障礙的學生人數逐漸攀升，15-24歲青少年自殺通報也逐年增加，為所有通報人口群的最高（26.4%），自殺更是長期高居青少年死因的第二名（第一名為意外）。同樣值得關注的是，自2016年起，0-14歲孩童（主要是國小學童）自殺通報激增，上升幅度竟然僅次於15-24歲的青少年族群。

兒童青少年原本是成長快速、能力勃發的階段，雖然要因應許多心理衝擊，但也可以對未來充滿想望，如何為孩子營造心理健康發展的成長環境，是所有關注兒童青少年心理健康專業人士與社會大眾不容忽視的課題。然而，在國外已行之有年且效果卓著的SEL，直到近幾年才受到國內教育、衛福等部門的關注，我個人則因緣際會地從二十多年即前開始投入這個領域。

1992年，受新北市前身台北縣政府與兒福聯盟的委託，我邀請一群兒童臨床心理師朋友組成團隊，銜命為曾經離家或有離家傾向的少男少女設計自我成長營隊活動。幾經討論後推出了以培育孩子心理素養為主軸的「春風少年自信營」，嘗試從強化自信自尊、提升解決問題能力著手，為孩子面對生活困境與挑戰增能。營隊活動的成功鼓舞了我們，但學習成效無法在原生家庭與社區持續深化的現實，也讓人有徒勞無功的沮喪。

1995年，有幸投入北投社區營造工作，與一群好友共創八頭里仁協會，成功搶救日治時期公共浴場，並促其變身為現今的北投溫泉博物館。然而，在和社區居民互動中，我發現比起周遭的硬體環境，「家庭關係」是大家更切身的痛點，也從社區學校的回饋中，得知學童的情緒困擾越來越多、人際困境越來越大。我深信一個理想而富人性的社區，除了硬體環境好之外，更應該為社區成員——尤其是正在發展中的兒童與青少年——提供有助於其邁向情緒成熟、性格健全的成長環境，於是「為孩子構築高EQ的成長鷹架」方案出爐，開啟了一條以發展心理學為框架、由兒童臨床心理師研發教材，透過培訓社區志工家長，以協同教學模式進入小學校園，和孩子們分享與生活息息相關的心理學知識、技巧，希望孩子從小就有機會在心理學的浸潤中，習得創造幸福的能力（圖4）。

由於在北投區推動成效備受肯定，EQ教育的服務範圍開始跨越社區向其他縣市擴展，為了讓EQ教育普及全臺，臺灣芯福里情緒教育推廣協會（以下簡稱本會）於2013年9月正式成立，希望凝聚更多關注兒童青少年福祉的專業人士與志工夥伴，以長期致力於EQ教育的推展，提

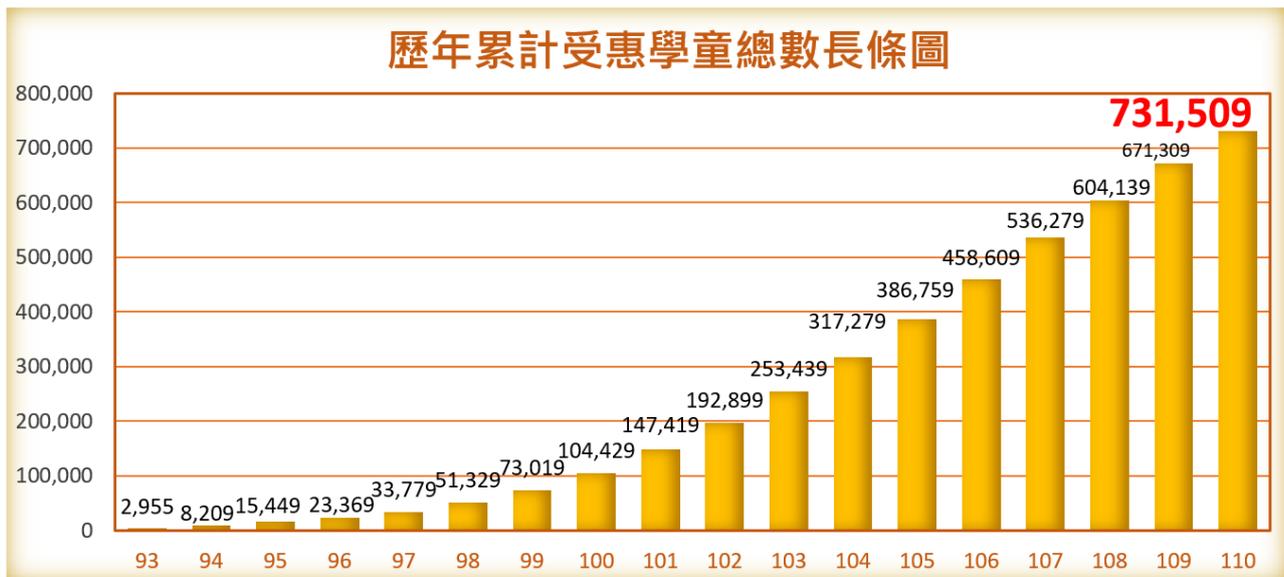


圖5：臺灣芯福里情緒教育推廣協會十年有成，受惠學童達73萬多人。

升個體的成熟健康，促進社會的和諧美好。截至2023年，本會累計培訓志工人數31,468人，全臺合作推動小學近200所，累計受惠學童達731,509人（圖5），以非營利組織來說，由志工伙伴們共同創造的成果相當動人。

此外，為了讓更多關懷孩子心理健康發展的家長、老師以及特教、臨床工作者，可以運用這套活潑生動的教材，自2008年開始陸續出版涵蓋情緒管理、自信自尊、人際溝通與問題解決等能力的高年

級教案《EQ武功祕笈》、為防治校園霸凌而設計中年級教案《EQ學園》，以及為低年級學童量身打造的入門教案《EQ魔法學校》。全套12冊系統化教材（圖6）的研發工作，終於將在今年8月迎來竣工的日子。衷心企盼，透過這套教材能夠幫助孩子從小學習與生活息息相關的心理學知識、技巧，做好進入人生關鍵階段的準備工作，進而實踐「珍愛自己，尊重他人」的生命態度。

為孩子的幸福增能

關於如何在教育環境中推展SEL，全球最主要的倡導機構CASEL提出了一套完整的概念系統，包括SEL五大能力領域、對孩子的態度與行為所帶來的短期與長期效果、如何在校園與行政區域實踐SEL，以及各級政府如何透過政策制定來支持SEL。CASEL非常強調一個好的實踐方案，應該以發展與教育心理學做為課程設計的理論基礎，並且認為當相關學術研究、優質課程研發與政府政策制定能夠齊頭並進時，所有孩子受惠於SEL的成效將達到最大化。本會推動SEL校園實踐多年，投入的社會資源不少，成效如何？是否真正有利於學童的社會情緒發展？都有待實徵研究的回饋，才不會愧對贊助者、廣大志工群以及合作學校的信任與託付。很幸運地有機會獲得臺大心理系雷庚玲教授首肯，在中華民國科技部的資助下，以公正第三者的角色，針對本會高年級課程成效進行實徵評估，研究結果將於下期雙月刊中由雷教授與大家分享。

社會情緒力是國家的重要資本，SEL是今天不做明天會後悔的教育工程，然而，SEL絕非孩子自身學習即可奏效，更需要家庭、學校、社區的共同參與，以及政府相關單位的積極倡導。為了讓國內關心兒童發展的個人、團體和教育界人員了解SEL的重要性與內涵，本會分別於2014年與2017年舉辦兩屆情緒教育國際論壇（圖7），透過國際交流來吸收先進國家推動SEL的成功



圖6：《EQ魔法學校》教材。

經驗，與國際接軌的同時，也讓國際看到臺灣SEL的推動成效與亮點——全球獨有的專業志工與教師協同教學模式。10月10日是世界心理健康日，今年10月我們將再次舉辦國際論壇，邀請歐美倡議SEL的重量級教授來臺分享推動經驗與未來趨勢。

芯福里來自一個讓孩子都能健康成長的夢想、一份對心理學無法忘懷的熱愛。能夠在這塊公益田地深耕多年，要感謝臺大提供的種種滋養、心理系知性與感性兼具的啟迪，志工夥伴們的攜手同行，以及勇源基金會的長期支持。期待以心理社區「芯福里」為苗圃，幫助孩子從科技獲益而非受害、善用資訊而非目眩神迷，享受情誼而不致在人群中無聊孤寂、日漸成熟而不讓長大這項任務無限延期！（本專欄策畫／心理學系葉素玲教授）



圖7：2017年情緒教育國際論壇盛況。



楊俐容 小檔案

臺大心理學系學士、臺大心理學研究所碩士，主修發展心理學。熱愛兒童、鍾情心理學，對於年輕時節「讓世界更美好」的理想始終無法忘懷。從事過兒童青少年輔導、婚姻諮商、親職教育工作，創立臺灣芯福里情緒教育推廣協會，現任中華民國兒童健康聯盟心理健康委員、中華心理衛生協會常務理事。目前致力於社區營造、EQ教育，以及大眾心理科普教育工作。

著作有專為3~12歲的孩子創作的系統化EQ課程教案、為家長與教師創作的親職教育書，以及寫給兒童青少年看的心理讀本共三十多冊，入圍金鼎獎，獲教育部、衛服部，以及各縣市政府多項好書獎。同時也是親子天下、未來少年、國語日報、張老師月刊…等雜誌專欄主筆。