

2025社會情緒與倫理學習國際學術研討會

2025 International Conference of Social, Emotional and Ethic Learning

壹、緣起

賴總統提出「健康台灣」願景，並揭示引進 SEL (Social-Emotional Learning) 社會情緒學習於學校課程，持續精進兒少心理支持政策。(2024.6.6)。教育部亦公告「社會情緒學習中長程計畫」推動社會情緒學習。

社會情緒學習 (Social-Emotional Learning, SEL) 是指在教育環境中，幫助學生發展自我意識、管理情緒、建立健康的人際關係、負責任決策和解決問題等能力。許多實證研究結果顯示，SEL 在學生的個人、社交和學術成長中扮演著至關重要的角色，具體來說，其重要性可歸納為以下幾點：

一、提升學業表現：研究發現，參與 SEL 課程的學生在學術成就方面有顯著提升。後設分析結果顯示，接受 SEL 教育的學生比對照組學生的學業表現高出約 11%。這是因為 SEL 有助於培養自律、持續專注及時間管理等學習習慣，並且增強學生面對學術挑戰的抗壓能力。

二、改善情緒健康與心理健康：SEL 幫助學生理解並管理他們的情緒，有助於減少焦慮、憂鬱和行為問題。研究顯示，透過 SEL，學生的情緒健康狀況有所改善，特別是能減少自尊低落、孤立和壓力情況。這有助於防範未來可能的心理健康問題，並促進健康的成長與發展。

三、促進積極的社會行為和人際關係：社會情緒學習強調培養合作、同理心與有效溝通的能力，這些能力對於建立健康的人際關係非常重要。參與 SEL 的學生更能夠以積極和建設性的方式與同儕互動，並且表現出更高的社交技能與衝突解決能力。這有助於減少校園霸凌行為並增進班級和諧。

四、培養負責任的決策能力：SEL 鼓勵學生從多角度考量問題，進行批判性思考並做出負責任的決策。實證研究顯示，學生在經歷 SEL 訓練後，能夠在生活中做出更理性、負責的決定，這對未來的人生規劃、職業選擇和社會參與都有深遠影響。

五、長期的社會和經濟效益：多項研究指出，SEL 的影響不僅限於學校階段，還能帶來長期的社會和經濟效益。SEL 培養出來的情緒管理與社交能力，讓學生在未來職場中更具備溝通協作和領導能力，並能在面對挑戰時表現出更強的抗壓能力。此外，SEL 教育有助於減少犯罪率和心理健康問題的發生，進而降低社會成本。

綜上所述，社會情緒學習，對於師資培育與教育實踐具有重要意義與未來性。2002 年，聯合國教科文組織即已向 140 個國家的教育部發布了實施「社會與情緒學習」(Social and Emotional Learning, SEL) 的十大基本原則，開始推廣 SEL 計畫。

「社會、情緒與倫理學習」(Social, Emotional and Ethical Learning, SEE Learning)則是美國 Emory University 的冥想科學和仁慈倫理中心 (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, CCSCBE)發展的 SEL 創新實踐，因應社會變化，在 SEL 中加入重要元素，包括：1.注意力訓練，2.慈悲心和道德辨別力，3.系統思維，4.復原力和創傷知情實踐。希望建立一種跨國族、宗教，以科學為基礎的倫理發展，旨在發展所謂「基本人類價值觀」的倫理。SEL 發起人之一的 Daniel Goleman 指出 SEE Learning 可謂是 SEL 2.0 版，兼具包容和綜合的理論架構，提供給學習者認識自己、理解他人、關懷世界的教材，實施對象從幼兒園到中學生，不僅為學生，也支持老師，進一步幫助家長，共同為下一代培養內心平和而努力。2024 年，SEE Learning 也獲得國際 SEL 標竿組織 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 認證全球 63 個 SEL 特選課程 (SElect) 認證計畫之一。經過研究發現，對於改善身份認同發展和自主性、改善學校連結感、改善社會行為、改善其他 SEL 技能和態度具有顯著效果。

雖然目前國內已有若干組織與團體發展出社會情緒學習課程與教案，但是對於「倫理」、「專注力」、「創傷知情」與「系統思考」三大重要面向的著墨較少，近年來大腦神經科學的研究結果證明，教導學生「仁慈」(compassion)比僅教導「同理」(empathy)，更能為個體帶來正向情緒；國內相關課程，多著重「同理心」的培養，而未及「仁慈」(compassion)，而 SEE Learning 課程以「仁慈」為核心，開展社會情緒學習課程，有重要的意義。在專注力的培養部分，國內現有 SEL 課程，並未在此一部分進行深入培養，如要培養學生的專注力，可能需要採用其他如「正念」課程的介入，而 SEE Learning 有效整合了專注力訓練與創傷知情等內涵，有效提升學生的專注力。國內 SEL 課程多辦著重在個人與人際，較少論及系統，SEE Learning 則有效整合了系統思考，帶領學生思考關懷系統，結合永續發展等議題於實踐，對於學生的發展有更大的助益！由於本課程正初引入國內，為能更有效掌握課程精髓，且對接國際訓練認證，有必要邀請國外學者來台指導與分享。

貳、研討會目的

一、透過國際研討會，開啟國內外教育界、學術界對話。讓 SEL 與 SEE 之學術研究與實踐更為教育界所熟知和重視，並落實於師資培育和教學實踐。

二、透過 Prof. Lobsang Tenzin Negi 和 Mr. Tsondue Samphel 來台帶領「SEE Learning 教育準備工作坊」，將帶動國內學者與教師深入 SEE Learning 教育計畫的學習。促進家長和社會更重視國內學子的情緒健康、專注學習、人際關懷、與大環境的相互依存關係。

三、藉由從現職老師推動 SEL 與 SEE 的經驗分享，讓 SEL 與 SEE 的學習方法能啟發更多「以學生為主體、學生主動得到領悟與反思」的迴響，鼓勵與會老師帶到課堂上，讓學生能因注意力提升而增強學習效果，因復原力練習而讓身心常保健康，帶來好的班級、社會環境

和品格倫理。

參、辦理單位

一、主辦單位：國立臺北教育大學教育學院、教育學系、財團法人雲林縣利仁教育基金會

二、承辦單位：國立臺北教育大學正向發展與社會情緒學習中心

三、指導單位：教育部師資培育與藝術教育司

肆、辦理時間：2025 年 3 月 23 日 (星期日) 8:40~16:45

伍、舉辦地點：國立臺北教育大學 活動中心 405 國際會議廳

陸、報名連結：<https://forms.gle/DzdVTcs8WMj9oR3B7>

柒、活動議程

時間	活動	主持人/主講人	場地
8:30~9:00	報到	研討會秘書組	活動中心 405 國際 會議廳
9:00~9:10	開幕	國立臺北教育大學 陳慶和 校長 國立臺北教育大學 周淑卿教務長 國立臺北教育大學教育學院 孫志麟 院長 國立臺北教育大學教育學系 陳蕙芬 主任 利仁教育基金會 甘銘源 董事長	活動中心 405 國際 會議廳
9:15~10:30 (60' +15' Q & A)	提升教師幸福 感：慈悲科學與 慈悲訓練	主持人：國立臺北教育大學教育系 張郁雯特聘教授 主講人：Prof. Lobsang Tenzin Negi 1. 主題一：慈悲科學 Science of Compassion 2. 主題二：CBCT 教師慈悲訓練 Enhancing Teacher Wellbeing : CBCT Training	活動中心 405 國際會 議廳 (同步口 譯)
10:30~11:00	茶敘	研討會籌備工作小組	活動中心
11:00~12:00	SEE Learning 教師專業發展的 實踐與研究	主持人：國立臺北教育大學教育學院 孫志麟 院長 主講人：Mr. Tsondue Samphel	活動中心 405 國際會 議廳 (同步口譯)

		主題：SEE Learning 師培培訓、實施與研究結果 SEE Learning Teacher Training, Implementation and Research	
12:00~13:00	午 休		
13:00~13:20	報到	研討會秘書組	分組教室
13:20-14:20	社會情緒與倫理 學習在幼兒園與 國小的實踐與效 益	主持人：黃馨慧教授（臺灣師範大學幼兒與家 庭科學學系退休教授） 分享人：洪緹潔 台中市僑孝國小教師 莊琬琦 桃園市復興區義盛國民小學附 設幼兒園	活動中心 405 國際 會議廳
	社會情緒與倫理 學習在國中的實 踐與效益	主持人：葉忠達教授（新竹教育大學退休教授） 分享人：吳碧華 新北市丹鳳高中輔導主任 陳玲冠 新北市丹鳳高中輔導組長	明德樓 624 教室
	社會情緒與倫理 學習在高中的實 踐與效益	主持人：范利雲教授（國立臺北教育大學教育 系） 分享人：李馥光 新北市三重商工教師 林羿汝 林雅韻 國立華僑高中教師	明德樓 625 教室
14:20-14:35	休息&換場		分組教室
14:35-15:35	社會情緒與倫理 學習的師資培育	主持人：林偉文教授（國立臺北教育大學正向 發展與社會情緒學習中心主任） 分享人： 1. See Learning 教師專業發展社群的建構與運 作 王麗雅、李家薇（利仁教育基金會） 2. See Learning 的師資培育課程與實踐 林偉文（國立臺北教育大學教育系）	明德樓 624 教室
	社會情緒與倫理 學習的校本實踐	主持人：陳蕙芬教授（國立臺北教育大學教育 系系主任） 分享人：董惠萍與團隊同仁 （基隆市瑪陵國小校長）	活動中心 405 國際 會議廳
	社會情緒與倫理 學習的成效與評 量	主持人：陳柏霖教授（國立臺北教育大學心理 與諮商系教授） 分享人：	明德樓 625 教室

		1.SEE Learning 的國際與本地研究 林書燮 (國立台灣師範大學東亞系專任助理教授) 2.SEE Learning 融入綜合活動領域課程與教學之行動研究 林楚芸 (台北市東湖國小教師)	
15:35-15:55	休息&換場		
15:55~16:45	綜合座談 閉幕	主持人： 國立臺北教育大學教育學院 孫志麟院長 利仁教育基金會 李綠枝執行長	活動中心 405 國際會議廳
16:45	賦歸		

2025 國立臺北教育大學 SEE Learning II

教育準備工作坊課程表

- 一、 日期：2024 年 3 月 29 日~3 月 31 日 (星期六、日、一)，三天共 15 小時
- 二、 地點：國立臺北教育大學 活動中心 406 教室
- 三、 主帶人：Prof. Lobsang Tenzin Negi, 美國 Emory 大學
冥想科學與慈悲為本倫理中心 (CCSCBE) 主任
Mr. Tsondue Samphel, SEE Learning 助理主任
- 四、 參加對象
 1. 2023 通過 Emory 大學 L1 促進者培訓認證者
 2. 2024 中文 L1 促進者培訓推薦者
 3. 已經參加過深培工作坊或完成第一--四章學培訓課程，對完整 SEE Learning 系統學習有興趣者
- 五、 錄取名額：80~100 人
- 六、 參與費用：3000 元整 (材料費、翻譯費等)。
- 七、 報名連結：<https://forms.gle/DFKMdGB3qGVVMzWZ6>
- 八、 課程方式：靜心練習、體驗活動、小組討論與分享、學校實施計畫
- 九、 主辦單位：國立臺北教育大學教育學院、教育學系、
財團法人雲林縣利仁教育基金會
承辦單位：國立臺北教育大學正向發展與社會情緒學習中心
指導單位：教育部師資培育與藝術教育司
- 十、 課程內容
 - 2025/03/29 (六) 第一天
 - 08：30-09：00 報到
 - 09：00-09：30 開場 Check-In
 - 09：30-10：30 第一堂：慈悲教室與復原力複習
 - 10：30-10：45 休息
 - 10：45-11：30 第二堂：注意力練習、自我覺知、與情緒導引複習
 - 11：30-13：00 午餐休息
 - 13：00-14：45 第三堂：身份識別、共同性與差異性

14 : 45-15 : 15 休息
15 : 15-16 : 50 第四堂：同理心、正念對話
16 : 50-17 : 00 課程回饋

2025/03/30 (日) 第二天

08 : 30-09 : 00 報到
09 : 00-09 : 30 開場 Check-In
09 : 30-10 : 30 第五堂：自我慈悲
10 : 30-10 : 45 休息
10 : 45-11 : 30 第六堂：慈悲他人
11 : 30-13 : 00 午餐休息
13 : 00-14 : 45 第七堂：系統思考
14 : 45-15 : 15 休息
15 : 15-16 : 50 第八堂：相互依存
16 : 50-17 : 00 課程回饋

2025/03/31 (一) 第三天

08 : 30-09 : 00 報到
09 : 00-09 : 30 開場 Check-In
09 : 30-10 : 30 第九堂：頂石計畫
10 : 30-10 : 45 休息
10 : 45-11 : 30 第十堂：SEE Learning 實踐
11 : 30-13 : 00 午餐休息
13 : 00-13 : 45 第十一堂：後續學習規劃
13 : 45-14 : 00 休息
14 : 00-15 : 00 第十二堂：學習總結、課程回饋 結業式

【講師簡介】

二十一世紀前後一股重視利他、合作的人類演化新典範正在逐漸翻轉物競天擇的舊思潮，強調覺察、慈悲和實踐參與的東方慈悲冥想科學，成為大疫情時代療癒孤獨與個人主義的活水。美國埃默里大學冥想科學和慈悲為本倫理中心（之後簡稱慈悲中心）是橋接東西方的重鎮，中心主任涅吉教授（Prof.

Lobsang Tenzin Negi) 是少數同時擁有藏傳佛教最高學位和西方博士雙學位的學者，是當代慈悲冥想科學、慈悲訓練和慈悲教育的主要推手；負責台灣慈悲教育計畫（之後簡稱 SEE Learning）的助理主任桑弗先生（Mr. Tsondue Samphel）同時也任職於慈悲中心的埃默里—西藏科學計畫。兩人為了走進世界離開成長的故里，從東方到西方、從宗教慈悲傳統到當代情緒科學，致力於匯通東西所長，SEE Learning 即是核心成果之一。

涅吉博士是 1991 年成立的美國喬治亞州亞特蘭大哲蚌寺洛色林僧院的創始人和精神導師，也是 1998 年成立的「埃默里大學西藏友好中心」(Emory-Tibet Partnership, ETC) 聯合創始人和主任；後者在 2017 年轉型成為「冥想科學與慈悲為本倫理中心」(CCSCBE)。

2022 年進而將慈悲心的科學研究計畫納入「冥想科學與慈悲為本倫理中心」(CCSCBE) 成為重要的面向，促進並辦理沉思科學研討會系列，並鼓勵於各種研究中進行項目合作。CBCT、SEE Learning、「藏傳僧侶科學教育計畫」(Emory-Tibet Science Initiative, 簡稱 ETSI) 和「慈悲科學的大學計畫」(University Programs for Investigating the Science of Compassion, 簡稱 UPISC) 是涅吉博士領導的埃默里大學「冥想科學與慈悲為本倫理中心」(CCSCBE) 的四個核心項目。

涅吉教授在 1999 年獲得埃默里大學文學院博士學位，他的跨學科論文以傳統佛教和當代西方情緒科學對健康的影響為核心，目前的研究重點是現代科學與冥想實踐的互補性。過去二十幾年來涅吉博士一直是成人和兒童慈悲心培訓計劃和慈悲科學的重要領導者。涅吉教授在 2004 年為了協助憂鬱和情緒困擾的大學生，發展出 CBCT (認知為本的慈悲訓練)，CBCT 是當代慈悲訓練的先驅、累積了豐富的研究成果。CBCT 目前已經發展成能因應情緒困擾和慢性壓力的心理健康工具，相關研究是當今慈悲冥想實務中的佼佼者 (包含 NIH 資助的計畫)，已經運用於許多國家不同地區和各種族群 (例如大學生、醫生、護士、癌症患者、退伍軍人等)。與印度的寺院長期合作，加深僧侶學者對神經科學的理解，了解當前的神經科學研究項目和方法。

CBCT 也成為後續發展 SEE Learning 的基礎，涅吉教授同時也是 SEE Learning 課程開發團隊的召集人，透過系統性的培養慈悲心、促進個人和世界的幸福感。其中寄養家庭兒童和青少年的系列研究成為之後 SEE Learning 的基礎；SEE Learning 也奠基在 CBCT 的理論架構中。SEE Learning 強調仁慈、善良、寬恕和正義等人類共通的世俗倫理、無涉宗教、是一種心靈的教

育。

2019 年 SEE Learning 在德里正式對全球發布，目前已經翻譯成 22 種語言、在全球六大洲、60 個國家/地區超過五十個分支機構推動之中。全球化和 AI 改變了二十一世紀的教育趨勢，SEE Learning 則彌補了傳統教育的不足。全世界已經有超過 25 萬個教師、六百萬學生參與課程，也有十個地區的團隊正進行相關研究中。在錯綜複雜的世界中，SEE Learning 從個人出發、強調人際相互依存和系統思考。在越來越嚴峻的極端氣候和生態危機中，在人類社會被宗教、種族、階層分裂對峙之下，SEE Learning 是溫柔的力量和連結。

2025認知為本的慈悲訓練一日工作坊

一、簡介

美國 Emory 大學的「冥想科學與慈悲為本倫理中心」(Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics) 發展出「認知為本的慈悲訓練」(Cognitive-Based Compassion Training, CBCT)，這是一種以冥想為基礎的心理訓練方法，旨在培養個人的慈悲心與情緒韌性。CBCT 融合現代心理學與神經科學。訓練的重點在於改變個人的認知方式，幫助參與者發展對自己與他人的關懷，最終提升心理健康與社會連結。其訓練過程包括：

1. 穩定注意力與覺察 (增強專注力與正念)
2. 重新認識因果與情緒反應 (理解自己的情緒與行為模式)
3. 平等性思維 (認知所有人皆有相同的幸福需求)
4. 感恩與相互依存的理解 (體會與他人的關聯性)
5. 對困難對象培養慈悲心 (學習超越個人偏見，擴展同理心)
6. 積極關懷與慈悲行動 (轉化認知為實際的慈悲行為)

研究顯示，CBCT 在心理健康、社會情緒發展與生理健康方面有顯著成效：

- 減少壓力與焦慮：研究發現，CBCT 可以「降低皮質醇 (壓力荷爾蒙)」水準，減少焦慮與壓力反應。
- 改善情緒調節：參與者能更有效處理負面情緒，提升心理韌性。

- 增強同理心與利社會行為：CBCT 訓練後，個體在社會互動中展現出更高的同理心與慈悲行為，對衝突的容忍度也有所提升。
- 改善身體健康：CBCT 參與者的炎症指標（如 CRP 水準）下降，顯示其對身心健康有潛在保護作用。
- 對創傷後壓力症（PTSD）與憂鬱症患者有幫助：部分研究顯示，CBCT 可用於治療 PTSD 及改善憂鬱症狀。

CBCT 目前被應用於學校教育、醫療保健、企業管理等各個方面，以幫助不同族群培養更健康的心理狀態與人際關係。本次工作坊特邀 CBCT 創始人 Prof. Negi 前來指導帶領工作坊。

二、 主辦單位：國立臺北教育大學教育學院、教育學系、
財團法人雲林縣利仁教育基金會

承辦單位：國立臺北教育大學正向發展與社會情緒學習中心

指導單位：教育部師資培育與藝術教育司

三、 辦理時間：2025 年 3 月 22 日(星期六) 8:50~16:30

四、 辦理地點：國立臺北教育大學篤行樓 603 未來教室

五、 參加費用：新台幣 1600 元整（材料費及翻譯費）

六、 報名連結：<https://forms.gle/KH4zAXiT6KNpvQZ6A>

七、 課程內容與流程：（備中文翻譯）

8:30-8:50 報到

8:50-9:00 開場

9:00-9:40 模組 1：連結滋養時刻

9:40-10:20 模組 2：發展穩定清晰的注意力

10:20-10:40 休息

10:40-11:20 模組 3：增強自我覺察

11:20-12:00 模組 4：培養自我慈悲(一)

12:00-13:30 午餐/午休

13:30-14:10 模組 5：培養自我慈悲(二)

14:10-14:50 模組 6：擴展關注的範疇

14:50-15:10 休息

15:10-15:50 模組 7：加深感恩與溫柔

15:50-16:30 模組 8：運用慈悲的力量