



一起練習做情緒的主人

SEL是什麼？

SEL (Social and Emotional Learning, 社會情緒學習)
是一種幫助我們更懂自己、懂他人、做好選擇的能力。
學會SEL, 就像幫自己裝上「心靈導航系統」

能力	說明	舉例
 自我覺察	認識自己的情緒、想法與價值觀	我知道自己現在的情緒是生氣還是緊張
 自我管理	調整情緒、控制衝動	生氣時不亂發脾氣，會先深呼吸
 社會覺察	同理他人、尊重差異	我能理解別人為什麼選擇這麼做
 人際關係	建立互助、溝通與合作	我願意傾聽、分享並與同學合作
 負責決策	做出理性又負責的選擇	我知道對自己和別人最好的做法

認識情緒、管理情緒、同理他人

讓校園成為一個彼此理解、互相支持的學習空間

