發佈：2026-05-25, 週一 13:52
點擊數：2336



## 一、前言

據估計，全球有將近一至二成的兒童與青少年正面臨心理健康問題，這亦影響其生活功能與品質（Belfer, 2008; Polanczyk et al., 2015）。業前，台灣兒童福利聯盟於2025年也進行一項針對台灣青少年困擾之調查，從回收的801份問卷結果中發現，過半數國中生感受到現今正承受著對未來的壓力，進而也導致更高比例的焦慮、失眠問題；此外超過三分之一的青少年也自覺自己陷入社群媒體沉迷，這也影響著其情緒困擾之出現（兒盟倡議，2025）。值得關注的是，研究顯示，愈早出現心理健康問題，且其狀況未能受到好的照料與關注，便可能增加其成年後罹患相關精神


Phoca PDF

疾患之風險（Von Stumm et al., 2011）。而可議的是，就兒福聯盟調查，不到半數參與調查的青少年們是願意和家人去傾訴日常與自身狀況，而如此缺乏親子間的支持與良好互動，便可能反向增加其壓力，甚至讓其感受到孤立無援（兒童福利聯盟基金會，2025）。尤有甚者，一項兒少心理健康之潛藏趨勢不得不關注，即兒少自殺，據衛福部資料統計，臺灣15至24歲青少年自殺率從2014年的每十萬人5.1人，已上升至2024年的11.9人；換句話說，10年便翻倍；此外，青少年自殺也已成為其第二大死因，僅次於事故傷害（葉懿德，2025）。如此亦促進臺灣政府有關部會對此現象調查並提出多項因應。

其中，社會情緒學習的推行（Social Emotional Learning, SEL）便為一臺灣教育部回應之政策方針。除了上述提到心理健康危機與高自殺意念與行動為一推動主因外（林佳慧，2025a；陳學志，2024），也是為回應一些臺灣制度文化環境下產生的議題，如臺灣學生常在相關國際學力測量像是PISA、TIMSS等較常獲得高學業與學科表現，但與世界平均相比又出現較低學習動機與較高害怕失敗的心理困境等問題（陳學志，2024）；此外，SEL所強調的概念亦與108課綱的「自發、互動、共好」精神高度一致，（于正君，2026；吳怡萱，2024），這亦可作為落實課綱之重要途徑；再者，接軌國際趨勢也是一考量，即目前一些已開發國家皆已將SEL概念與做法制度化並標準化，並且在相關研究也顯示出SEL實踐對學生身心福祉之助益，而回顧臺灣，亦有建立其本土學齡期情緒素養指標之必要（吳怡萱，2024）。就此，SEL的推行具有對實務現況與困境回應之必要性。對此，本文將對SEL概念進行梳理，並且引注國際上一些國家對SEL的建構與實踐作法，最後亦回到臺灣的校園輔導脈絡進行討論，並期望能從中提供相關具體建議與想法供SEL政策在臺灣校園場域落實，進而能更實質增加其效益以回應現今青少年之身心健康議題。

## 二、社會情緒學習概念與沿革



Phoca PDF

發佈：2026-05-25, 週一 13:52
點擊數：2336

社會情緒學習（SEL）是一系統化的教育歷程，強調經由社會情緒學習歷程，能獲得並運用相應之知識、態度與技能。具體而言，其是一情緒為基礎之教育與學習歷程，以此為發展具體學習關於人際互動、同理關懷他人、道德責任之相關知識、技巧、態度、信念等。其相關理論與架構最早於1994年由美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL）所提出，其為一群研究者與教育者、倡議者等組成的機構，目的在於旨在透過系統化課程預防青少年的行為問題，並促進全人發展；此外，也期望將情緒教育從零散計畫轉化為系統化的教學框架以利推廣。該組織於1997年所建構之CASEL's framework for systematic social and emotional learning現今為多數國家所使用，並提供相關學校推廣指引與教學工具，故其具普及性。該架構強調社會情緒學習包含五大核心素養，並可串起教學實踐上的系統性，即：在個人向度上，包
含了
「自我覺察」與「自我管理」；在人際向度
上，包含
「社會覺察」和「人際關係技巧」；在決策向度上，則強調「負責任的決定」。其定義如下：

1.自我覺察：為一辨識自身情緒、思維與價值觀之能力，並能理解這些因素如何影響著個人行為表現與發展。其包含正確評估自己的優缺點（自我效能感）、對自己保持誠實，以及建立「成長型思維」，並相信自身能力是可透過努力有所提升。

2.自我管理：為一在面對不同壓力與情境下，能有效調節自我情緒、思考與行為的能力。其具體表現包含壓力調適、衝動控制（例如：在生氣時不衝動行事）、自我鼓勵，以及設定計畫以達成個人或學業目標，並展現毅力堅持執行。


Phoca PDF

3.社會覺察：為一「換位思考」的能力，即能理解並同理來自不同背景或文化狀況下的個體感受。其包含理解社會、倫理行為規範，並能察覺校園、家庭與社區中可運用的資源與支持系統。

4.人際關係技巧：為一培養個體與不同背景狀況下之個人或團體建立並維持正向、健康人際關係的能力。此包含具體清晰之語言溝通、主動傾聽他人、團隊合作、抵禦不當之同儕壓力，以及運用建設性的方式解決衝突並尋求協助。

5.負責任的決定：為一基於倫理標準、安全考量、社會規範以及對他人福祉的尊重，做出具有建設性的行為選擇。這包含個體能夠實際地評估行為產生之可能後果，並據此做出適切抉擇，同時為自身行為結果承擔責任。

就此架構，透過系統性的教學推廣，有助於提升個體的「心理韌性」與「社會適應力」，同時也能將原本抽象的情緒與社交能力轉化為可教學、可評量的素養。而在這架構下，便強調SEL的落實須遵循SAFE原則（吳怡萱，2024），以確保持續成效顯現，這原則即是：

1.S (Sequenced)???SEL??????????????????????????


Phoca PDF

2.A (Active)??????????????????????????????????????????

3.F (Focused)??????????????????????????????????????????

4.E (Explicit)????????????????????????????????????????????????????????????????????

隨後，一項由Durlak等人於2011發表的大型後設分析研究，特別針對213個SEL課程介入進行分析，結果發現實施SEL的學生在學業表現上提升了 11 個百分點，且能有效降低校園暴力、憂鬱等問題行為。這也引其世界關注，如經濟合作暨發展組織（OECD）便於2018年開始推動「社會與情緒技能調查（SSES）」（Chernyshenko et al., 2018），將其視為21世紀公民與未來就業市場的


Phoca PDF

重要軟實力。其所提出的SSES則是以大五人格視角出發，並認為這是影響個體終身成就之關鍵且非認知性的知能，其具備五大向度：

任務表現（責任感）、情緒調節、協作能力、開放心態、以及他人交往的參與度，這也與CASEL的架構有所重疊；而OECD也

同樣認為，這些技能應可有效預測個體

的心理健康、學業表現及未來在勞動力市場

的適應力

。此外，於此同時，世界上一些國家也逐步重視此重要概念，並且各自發展出具特色化之策略回應其對個體之重要性，像是：

英國開始推動「社會與情緒層面學習」（Social and Emotional Aspects of Learning, SEAL）方案，其是全校性層面（Whole-school approach）之典範。其重點在於將情緒教育從單一課程擴展至校園氛圍、人際關係、行政領導與家長參與的整體營造，強調在真實生活脈絡中實踐。SEAL也將素養細分為自我意識、調節情緒、動機、同理心與社交技巧五大主題，並採各層級相互支援，從針對全校的共同教學到針對特定需求的短期小組輔導皆有所建構，以利能層層建構起全面性且具韌性的支持環境。

美國與澳洲則強調標準化與資源整合。比方美國透過《每一個學生成功法案》（ESSA）讓各州制定明確的SEL學習標準，並強調運用數據（如普篩工具）追蹤成效。澳洲則將SEL整合至全國心理健康架構（如小學階段的KidsMatter與中學階段的MindMatters），並透過教育體系與公共衛生


Phoca PDF

部門的跨專業合作，提供教師具實證基礎的資源工具，以利能全面培養學生的心理韌性。

至於新加坡，則被視為亞洲推動SEL的領頭羊，

其

教育部早於2005年便正式將SEL納入教育架構，以利能應對全球化挑戰並提升學生的心理韌性與人際素養。至2014年其進一步確立「21世紀核心素養」（21st Century Competencies, 21CC

）架構，

將SEL明確置於所有

學科、品德與公民教育及課外活動的基

礎，而在實踐上，

新加坡的做法是將其完全制度化與課綱化，整合進「品德與公民教育」（CCE）課程中，並由導師直接教授，以利每位學生都能獲得系統性之引導。其模式強調情緒能力須建構於重要價值觀（如尊重、責任、誠信），並提供全國性的統一之師資培育，要求所有教師都具備指導學生社會情緒發展的能力。

反觀臺灣，就相關學者如林佳慧（2025a）、吳怡萱（2024）、陳學志（2024）等人整理，可發現雖2025年為臺灣社會情緒學習推動的元年，但實際從過去到現在，臺灣教育現場亦有針對此概念進行推展，而且呈現是一從附屬至重視的趨勢，即約於2004年以前，在臺灣教育現場，並未特別強調社會情緒此概念，而是這些關於情緒調節、人際技巧等概念主要被視為一品格教育或生活教育，並被納入相關課程如公民與道德課推展；而在2004年開始實施九年一貫課程，並將相關概念整合至「綜合活動領域」及「輔導室活動」，民間也開始重視與推廣關於EQ（情緒智商）的課


Phoca PDF

程，但當時比較多聚焦於情緒層面，對於社會技能的部分，如人際互動技巧、社會覺察等整合較少；爾後，社會情緒學習等概念，首次在2017年幼而教保活動課程大綱中被列入，即「社會」與「情緒」列為六大領域中的兩大項，這也成為臺灣最早將SEL制度化的階段；而時間來到108課綱推動，雖於2025年教育部和衛福部攜手提出社會情緒學習中長程計畫前，社會情緒學習這概念也較未見於中小學階段，但實際看社會情緒學習概念，如前所述，其與「自發、互動、共好」的核心素養是相互契合的；而2025年也因應自傷行為、霸凌及心理健康危機，社會情緒學習計畫正式在校園中啟動，這共有五大推動面向，重點在於要讓「理論本土化」與「系統整合化」。首先，該項計畫期望將國際理論轉化為符合在地經驗的教學內涵，並建立跨系統的資源平臺，連結社區、家庭與民間組織。其次，在人才培育上，期望能提供全方位之專業支持，對象涵蓋職前教師、校園領導層級及教職員，透過支持性團體與經驗分享，全面提升教育工作者的情意素養。最後，鼓勵學校採取「整合性規劃」，將SEL精神融入校園願景、各學科課程及常態活動，營造支持性的學校文化，並透過國際連結擴大實踐影響力。

綜合上述，可知SEL從早期CASEL框架發展至今，已成為世界上用於提升個體心理韌性與學業成效之核心。期間，相關國家如英美等也透過制度化與全校整體性方式加以落實；臺灣雖較晚於2025年正式啟動中長程計畫，強調理論本土化與系統整合，但其從過往發展面向來說，也可發現此計畫更偏向更系統性且明確化地推動，以利建構從預防到介入的整體全校性支持網絡。

## 三、臺灣學校輔導系統與SEL之結合

奠基於上述對臺灣SEL發展的整理，也不難發現現行的社會情緒學習中長程計畫，強調的全校性概念，其實亦與現行的校園三級輔導制度、WISER輔導架構在實務上有高度互補性，並且尤其補


Phoca PDF

強了「前端預防」的概念。在WISER全校性預防層面，即發展性輔導面向，便強調初級輔導須由全體教職員共同協作並承擔，雖此面向大部分仰賴著第一線教師的協助，但究竟該如何實踐？以及所需實踐內容為何？對此，SEL便提供了結構化且具實證基礎的教學內容。相較於一般學校在過去比較零散的宣導活動，或過於百花齊放的概念融入，SEL的實踐便可依據學生的認知發展狀況設計相關課程，以及一系列活動，使情緒調節與人際問題解決能力得以在發展性預防階段便被系統化地建構，從而厚實全校學生的心理韌性，減少進入介入性與處遇性輔導之需求。再者，SEL現今具備許多實徵研究基礎，以及明確之評估指標（如五大核心素養），同時也已有許多建構之量表測量，以利能被加以使用，如此評估資源與指標也呼應著WISER模式中強調效能評估（Evaluation）之重點，並為其提供具體之科學指標。透過普篩工具與成效追蹤，學校較能落實依靠數據說話之輔導精神，並且精準評估也有助辨識潛在需求的學生，並動態調整輔導方案。此外，SEL也可成為連結導師教學與專業輔導之間的共同語言。透過對SEL的理解，並以此概念對學生個案有所評估，雙師彼此便能在一定基礎上開展對學生個案之理解，並在需要時透過「雙師合作」與人才培力，進而協助學生個案。而SEL也讓導師在班級經營中具備初步的情緒引導能力，這能讓輔導工作不再侷限於輔導室，如此跨專業的協作也呼應並落實WISER中強調的系統合作（Systemic Collaboration），營造出全校性之校園支持網絡。最後，在個別化介入（Individualized）與資源整合（Resource）上，SEL提供的社會情緒指標能輔助輔導人員設計更具針對性的處遇策略。同時，透過連結家庭與社區的SEL資源平臺，能幫助學生在校學習的情緒知能得以延伸至家庭脈絡，達成資源整合的可能性。

就目前看來，SEL係可融入既有WISER架構；換句話說，亦可透過WISER模式成為框架加以實踐，即SEL將初級預防（W）從零散活動轉化為系統化課程，並透過五大素養指標落實效能評估（E），達成具數據實證導向之輔導成效。同時，SEL也建立了跨專業的共同語言，強化雙師合作與系


Phoca PDF

統協作（S），整合個別化策略（I）與家校與社區等資源（R），如此有利建構出全校性之校園支持網絡。

## 四、目前實踐困境與相應建議

就此，目前SEL正在臺灣校園中如火如荼推展，也預期其成效指日可待，但新政策甫進入校園，便可能因現行制度及臺灣校園文化脈絡等關係，產生一定程度摩擦並待磨合，以下便針對目前筆者所觀察到的狀況，以及梳理相關文獻（如于正君，2026；呂欣茹，2024；吳怡萱，2024；林佳慧，2025b；陳學志，2024；Jagers et al., 2019）後提出相關看法供參：

1.在結構面上，仍存有升學導向與課程排擠問題，即臺灣教育長期偏重學科成就，即便現今相關當局有試圖透過宣導倡議、甚至一些政策制度調節此問題，但此概念仍較更深柢固地植基在臺灣文化脈絡中，這也使得學生心理素質與學業表現呈現反差，學生也較多存有害怕失敗與學習動機低落之問題，這也屬一較大環境議題，短時間欲調整改善非易事，如此結構性議題也可能影響著SEL推展效益；此外，在108課綱下，尤其國高中端教師皆面臨較為沉重的進度壓力，且加上現今已有許多教育議題融入、學校端也被賦予許多活動辦理推廣等壓力，SEL推廣成效可能被這些既有問題所稀釋，並且實踐形式也可能受限制，如往往難以找到獨立時段進行比較系統性與連續性的實踐，導致教學流於零散的融入或單次性活動等。

2.在執行面上，相較於幼教領域，中小學階段的SEL推動目前仍較缺乏本土化的情緒素養標準，雖此部分也引起多數學者與教育部關注，正致力建構，然在缺乏的狀況下，也可能使得第一線教育人員在設計課程時缺乏指引與相關工具資源可使用。再者，目前雖有一些測驗與量表助於測量個


Phoca PDF

體之社會情緒能力素養等，但其於現場之普及性仍存問題，一來是是否現場人員是否有時間排定定期施測以追蹤實踐成效；二來，實證基礎的政策推廣此概念是否被校園領導階層所接納與推崇，甚至究竟其如何看待SEL此政策，其重視程度如何，這些確實也影響著校園文化的塑造，以及現場人員的推動狀況與意願等；而在缺乏這些可能概念與定期普測與追蹤的狀況下，也可能難以落實「讓數字說話」之實證決策，導致輔導資源難以適切且精確地配置。

3.在師資面向，目前也存有一些困境，尤其是關於教師增能部分，即現場多數人員可能在職前教育中未接觸過SEL相關系統培訓，故其在面對日益複雜的學生心理危機（如自傷、霸凌）時，也缺乏相應具體之引導策略；抑或其在班級進行SEL融入推廣時，也可能存有相關挑戰與限制；再者，教師本身也存有許多課程進度與行政負荷等壓力，平時也有許多班級事務與親師溝通等得進行，是否有足夠時間與精力，甚至相應之能力可以在有限的時間中協助推廣，這確實也是一存在的問題。

就此，本文亦提出以下拙見，期望對相關單位有所助益，以利SEL的推廣更到位並具實質效益。

## 1.系統整合與環境營造


Phoca PDF

面對學業導向與課程排擠，應推動整體性規劃將SEL精神融入校園願景、各領域課程及常態活動中。這也符合目前教育部之中長程計畫精神，具體而言，學校應採取Whole-school approach的概念，在行政領導層級確立SEL為校本發展重點，並將其納入學校總體計畫中，以保障推動所需的相關實際資源

。此外，在108課綱之彈性時段或綜合活動領域中，應建立常態實踐機制，如相應課程開設或系列性內容規劃（如依據年級規劃課程深廣度並具漸進概念），避免單次性宣導，由此確保其連續性與系統性

。再者，結合「正向管教措施」，能協助教師將SEL作為日常班級經營之底蘊，透過環境層面塑造來緩解學生因升學壓力與缺乏對情緒探索瞭解而帶來之負面心理影響，進而也提升學生的學習動機與心理韌性。

## 2.重視數據資料與相應情緒素養標準建構

學校可嘗試透過

校內SEL資料庫，落實定期普篩與追蹤機制，讓學校能以數據說話，並有助檢視目前SEL推展狀況與成效，如此亦有助教師本身以及


Phoca PDF

發佈：2026-05-25, 週一 13:52
點擊數：2336

校園領導階層能掌握班級或全校性之心理健康趨勢，更能作為後續決策依據，將輔導資源優先配置於高風險學生

。同時，有關單位或校園本身亦可召集相關專業人員，透過計畫補助申請方式爭取資源，一同發展具實證基礎的本土化之SEL教材，提供第一線人員明確的教學指引，並視情況可將相關概念共同推廣到家庭教育與社區中，並促進跨系統資源整合，以利SEL之實踐具備足夠專業支持。

3.人才培力以減輕師資負荷與強化雙師合作

針對師資知能與負荷議題，建議相關師資培育單位可將SEL納入職前與在職教師的必修培訓，並



Phoca PDF

特別強化校園領

導階層之系統合作與領導能力，

以及其對SEL概念之理解與認識

。實務上也可嘗試推動「教師專業學習社群」，由輔導教師/專業輔導人員與導師展開專業合作，

即輔導教師/專業輔導人員可扮演專業諮詢者，協助導師理解SEL架構並轉化為具體的班級策略；


Phoca PDF

發佈：2026-05-25, 週一 13:52
點擊數：2336

抑或可邀請具有相關SEL與正向管教融入班級經營經驗之教師進行分享與引導，以利現場教師最

實際增能

。此外，推動SEL除了關注學生外，也應建立教職員的「支持性團體」，強化教師自身的社會情

緒知能與自我照顧，使其能以身教自然展現情緒調節。

參考文獻



Phoca PDF

于正君（2026）。中小教教育場域之社

會情緒學習的重要性。臺灣教育評論月刊，15（1），205-220。

吳怡萱（2024）。探歷史就現況：臺灣社會情緒學習發展與未來。師友雙月刊，648，25-30。

呂欣茹（2024）。國小高年

級社會情緒學習課程之運用 - 以CASEL為例。臺灣教育評論月刊，13（6），62-68。

兒童福利聯盟基金會（2025）。

2025年台灣兒少心理健康狀況調查報告。

https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/mentalhealth2025

林佳慧（2025a）。探究社會情緒學習之實施與展望。台灣教育研究期刊，6（4），377-394。

林

臺灣教育評論月刊，14（6），21-26。

教育部（2025）。教育部社會情緒學習中長程計畫：第一期五年計畫（114-118年）。教育部。



Phoca PDF

陳學志（2024）。社會情緒學習的內涵與實踐原則。師友雙月刊，648，1-18。

葉懿德（2025，11月28日）。

10年

翻倍的青

春煉獄！自殺成青

少年第2大死因，2人有1人被漏接，為

什麼他們選擇輕生？。康健雜誌。https://www.commonhealth.com.tw/article/93000

Belfer, M. L. (2008). Child and adolescent mental disorders: the magnitude of the problem across the globe. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49 (3), 226–236. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01855.x

Jagers, R. J., Rivas-Drake, D., & Williams, B. (2019). Transformative social and emotional learning (SEL): Toward SEL in service of educational equity and excellence. Educational Psychologist, 54(3), 162-184. https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1623032

Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 56(3), 345–365. https://doi.org/10.1111/jcpp.12381



Phoca PDF

發佈：2026-05-25, 週一 13:52
點擊數：2336

Von Stumm, S., Deary, I. J., Kivim□ki, M., Jokela, M., Clark, H., & Batty, G. D. (2011). Childhood behavior problems and health at midlife: 35-year follow-up of a Scottish birth cohort. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 52(9), 992–1001. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02373.x

作者 宋呈瀚 為比利時根特大學教育研究學系博士



Phoca PDF