



金山高中 114 學年度第一學期主題書展 2

社會情緒學習 SEL~『做自己情緒的主人』

在這個快節奏的世界中，我們經常被情緒擾的波動態和左右，然而，我們是否曾慢下腳步來思考：情緒的變化來自何處？每一個人都有他們獨特的性格與情緒表達方式，我們之中有人會透過逃避性活動來因應極端情緒，又有些可能是杜絕外界干擾，而默默消化，但這些方法只能提供短暫的暫停的安撫，無法真正解決問題的根源；社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）便是種嘗試幫助我們穩定情緒、找出導致壓力的原因、避免情緒過度反應的概念，試圖教我們如何面對自身的情緒。

當我們學會如何管理情緒，便能發展健康的自我認識，於此同時我們更能夠明白，如何適當的表達情緒，也更能培養對他人的同理心，最終建立起人際關係和諧的社會。

社會情緒學習真的能讓我們解決情緒問題嗎？它的具體內涵是甚麼呢？接下來，讓我們來閱讀幾篇文章、看幾段影片來一場情緒管理的體驗吧！

※參加辦法及收件時間，114年12月1日～115年3月31日：

1. 連結網址或掃描下方QR code連結，閱讀文章及觀賞影片。

(1) <https://premium.parenting.com.tw/article/5093530>

（【親子天下】SEL是什麼？社會情緒學習技巧、優點有哪些？SEL在家這樣學）

(2) <https://moodtainer.com/what-is-emotional-value/>

（【佐心房】什麼是情緒價值？五個方法教妳提供別人高情緒價值）

★(3) <https://cshsntpc.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=213771> 推薦

（【LuckyLuLu】我想躲起來一下）

→此為金山高中校園 HyRead 電子書庫資源，閱覽前請先登錄學校圖書證號!!

(4) <https://reurl.cc/Lnno3x>

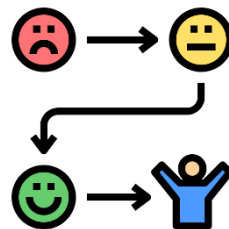
（【Anne Hilde Vassbø Hagen】艾菲爾與影子 Alfred & Shadow）

(5) <https://www.youtube.com/watch?v=0b-NnFKB6v8&t=194s>

（【JoeMama 喬媽媽】六種基本情緒以及五種紓解方法）

(6) <https://www.youtube.com/watch?v=GeXY3ugIRwQ>

（【天下雜誌】總是一秒被惹怒？告別路怒、焦慮，SEL 社會與情緒學習靠這五步驟）



(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

2. 領取紙本學習單並完成相關問題，將學習單交回至圖書館讀服組。

※獎勵辦法：經閱推教師評審，精選優良作品數名，頒獎表揚並張貼在圖書館公佈欄。

※學習單內容：

(1) 旁觀他人之苦：旁觀者的責任與道德

(2) 情緒長什麼樣：展開一段關於情緒的具象之旅

『做自己情緒的主人』學習單一 班級： 座號： 姓名：

～旁觀他人之苦：旁觀者的責任與道德

《旁觀他人之苦》(Regarding the Pain of Others)是作家蘇珊·桑塔格(Susan Sontag)的著作，這是一本反思人們在影像時代下，為何面對他人苦難卻失去同理心的文集。在當代社會，世界上大小戰爭皆可透過影像、媒體快速取得消息，但你是否曾思考過一個問題：為何多數的我們在得知戰爭消息發生的當下，會對受害者產生同情，但報導過後、同情褪去，我們仍安然無恙的繼續我們的生活？



在缺乏共情的狀況下，他人的苦痛將成為我們的娛樂。因此作者試圖告訴讀者：「雖然我們未必擁有改變現況或紓解他人痛苦的能力，但也不代表我們擁有漠視的權利，而我們唯一能做的，就是關注、反思別人的痛苦！」

一、社會情緒學習(SEL)的【社會覺察】強調我們要察覺、關心別人的感受；因此要做到作者所述，我們必須將對他人的痛苦，由「同情」(sympathy)轉而「同理」(empathy)對待。那「同情」和「同理」有何區別呢？請先看以下新聞以回答問題。

金山高中圖書館 26 November 2025

金中新聞-又見校園霸凌




事件經過

新北市一所高職近日捲入嚴重霸凌爭議，該校傳出一名男學生，涉嫌在校園內當眾拖行一名學妹，最後還疑似以剪刀剪掉對方頭髮，引發輿論強烈不滿。

事件曝光後，新北教育局對外提出的書面說明，也因與被害家長的描述差距極大，而遭到質疑「淡化事態」。此外，該名男學生的家長，更表示：「孩子有憂鬱症、躁鬱症，希望多體諒。」

教育局說法

- 1.兩名學生發生口角，而約定前往教室理論，但在過程中用剪刀剪下部分頭髮，並一路拉扯至1樓。
- 2.學校第一時間已介入完成通報並啟動輔導。
- 3.我們也將持續關懷兩名學生情緒狀況。

家長想法

- 1.男生是直接抓住女生並強行拖到1樓，這跟"只是拉扯一下及剪點頭髮"的輕描淡寫，差很大！
- 2.家長所求不只有完成表格化程序，而是正確定義此事為霸凌而非普通同儕衝突。
- 3.被害者每天都承受身心創傷，不是一句持續關懷就可草草結束，後續具體處理方案為何？

文本改寫自：林家群(2025年11月26號)。新北高職學長施暴剪髮全程曝！教育局公文遭3點打臉「大事化小」

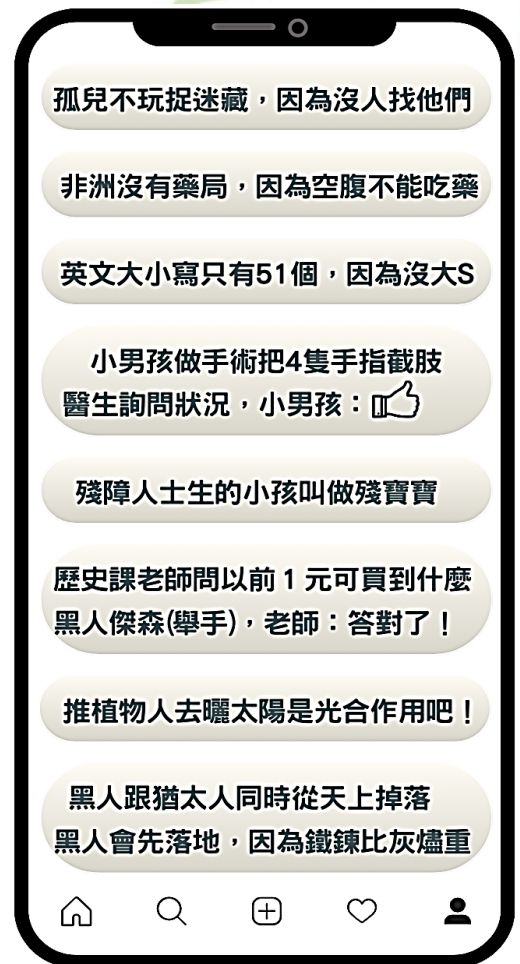
你認為新聞中，加害學生家長所述（即左下畫線部分），是希望大眾對其小孩多一點「同情」或「同理」？請嘗試簡短解釋你做此判斷的原因。

加害者家長希望大眾給予多點：同情／同理

原因：

二、請看一下右圖，你覺得好笑嗎？

「地獄梗」是以他人或自身的負面境遇來作為笑點但這玩笑並不道德，有時對玩笑對象而言，甚至是傷痛。你會認為這個地獄梗是一種缺乏同理心的展現嗎？請跟我們分享你的想法。



三、各位細心的金中書迷們，你們是否發現這次在閱讀的資訊中，放上了一本叫《我想躲起來一下》的電子書呢？該繪本為插畫作家 LuckyLuLu 所做，他以細膩的文字與溫暖的插畫來描繪我們都會遇到的日常生活，簡單的繪本內容卻深刻的讓讀者都可以透過他的筆觸，來理解並擁抱我們的情緒。現在請挑一個你在書中印象最深刻的段落或語句，並跟我們分享你認為作者想透過該段落或語句表達什麼？然後簡單說明這些內容讓你印象深刻的原因吧！

想跟我們分享的段落或語句	<table border="1"> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> </table>			
你認為作者想透過該段落語句表達...	<table border="1"> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> </table>			
你印象深刻的原因	<table border="1"> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> </table>			

『做自己情緒的主人』學習單二 班級： 座號： 姓名：

～情緒長什麼樣：展開一段關於情緒的具象之旅

由皮克斯製作的《腦筋急轉彎》(Inside Out) 該片以擬人化的方式，將人們的多種情緒具體呈現，也讓觀眾體認到：我們的內在心理活動將我們每個人都描繪地更加立體，而當我們接納、理解自己的情緒，便會發現我們正擁抱著情緒的價值。

抽象的情緒和心理狀態有時讓人無法言喻，不過我們可以通過創造形象、符號或色彩等具象化的過程，而幫助我們更容易地表達和理解自己的感受。現在，讓我們運用社會情緒學習(SEL)所學到的五大能力，開啟具體描繪我們情緒的旅程吧！

一、在《腦筋急轉彎》的故事中，主角萊莉是一位與你們年齡相仿的 11 歲小女孩，青春期的她有天無意間發現腦中住著許多情緒小人，他們生活在萊莉的腦中，並負責控制她的感覺。你認為自己和萊莉一樣常被情緒主宰嗎？而你又對自己的情緒了解多少呢？請先看完以下關於《腦筋急轉彎》電影的兩項相關資料，再回答問題①②。

資料一：《腦筋急轉彎 2》 角色分析與影響力	資料二：皮克斯沒說的 腦筋急轉彎 2 秘密	《腦筋急轉彎 2》 之人格測驗
		

- 1) 嘗試掃右上方的 QRcode，來完成《腦筋急轉彎 2》之人格測驗，並告訴我們你測出來的角色是什麼？並簡單說明你覺得這個測驗結果符合你對自己的認知嗎？為什麼。

- 2) 假如讓你以一個物品來形容某種情緒，你會怎麼來比喻呢？為什麼？並嘗試作圖來表示你針對該情緒所傳達的文字。e.g. 憤怒像辣椒，因為…

情緒像... 因為...	繪圖區

二、文字是門藝術，因為我們許多文字本身便具有意義，如：怒、懼等字，就展現出情緒意義；而文字的流變，則暗藏著古人在文字中蘊藏的智慧。請大家運用「漢字源流」這個網站，挑一個跟「情緒」相關的單字，並在查看該字的變化脈絡後，於以下分享該字的變化脈絡帶給你什麼感受？

所選文字	它過往的樣貌 (可畫或寫)	該字的變化脈絡帶給你的感受

三、你有閱讀過作家宋晶宜的《雅量》嗎？

該篇散文是許多人的回憶，甚至印象深刻到被拿來設計各式梗圖(如右圖)。在這篇散文中有句話說：「每個人的看法或觀點不同，並沒有什麼關係，重要的是——人與人之間，應該有彼此容忍和尊重對方的看法與觀點的雅量。」展現了 SEL 中關於人際技巧的內涵。

SEL 融入於我們生活中的各個角落，如同上述散文一樣，可能出現在各位同學所念的課文、所上的課程或所參加的社團中，現在，請你們細細去思考，在你的校園生活中，你觀察到哪些與 SEL 五大核心能力相關或能運用到其技巧的地方呢？請跟我們分享你所觀察到的具體事項，並嘗試解釋你認為其與 SEL 的關聯性。



製圖：蔡婷萱

原圖：<https://reurl.cc/pYpQqb>

	我所觀察到與 SEL 相關的具體事項	與 SEL 五大核心能力的關聯
例 1	在國文課中讀到《雅量》	文章中提到人與人之間，應該有彼此容忍和尊重對方的看法與觀點的雅量，這是 SEL 人際技巧的展示。
例 2	社團課中的活動	在排球社所舉辦的內部比賽中，常需要運用 SEL 自我管理的技巧，讓自己在面臨輸球時能盡量不被影響，穩住情緒、專心準備下一局。
你的分享		