

找幸福？師生情意教育扎根校園



隨著社會形態愈趨多元，教育環境和方式也開始尋求翻轉或跳出框架的可能性，然而臺灣教育體系仍舊過度重視「認知」、「知識」的傳遞和「成就面」，導向以考試和技能為重，讓情意價值成為教育的缺口。

教育不難，為每個人創造幸福而己

根據二〇一九年統計，每十萬人中有六點二名青少年自殺身亡，到了二〇二〇年更是創下二十四年來新高，臺灣師範大學教育學院院長陳學志以這幾年時不時傳出的頂大學生輕生意外為例，「我們一直太在乎孩子們考得好不好，卻不問他們飛得累不累、苦不苦？為什麼過不了心中那道坎？其實比起考第一名、上名校的成就感，教育系統中更需要被在乎的是『每一個』學生的幸福。」

而對於正在教育現場奮鬥的老師或即將進入教育體系的師培生而言，「社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）」正是落實一〇八課綱中素養導向所需的專業能力之一，也是實現經濟合作與發展組織（Organisation for



Economic Co-operation and Development, 以下簡稱 OECD) 於二〇一八年提出《OECD 二〇二〇》未來教育與技能計畫》的終極教育目標——培養下一代成有能力為社會和個人創造幸福 (well-being) 的人之方法。

TEACHub 撐老師， SEED 建構社會情緒素養

然而，要讓學生幸福，必須先讓老師幸福。根據 OECD 二〇一八年「教學與學習國際調查」(Teaching and Learning International Survey, TALIS) 顯示教師是一項高壓工作，有將近兩成的教師認為需正視工作對自己身心造成負面影響。進一步分析美國、英國、澳洲的研究，則發現有百分之二十至五十的教師打算因工作壓力在二〇一至五年內離職。

而臺灣老師面臨整體社會環境變遷，必須適應「老師」不再享有傳統

自然而然的社會地位或高權威性，而改為以學生為中心、強調學生個別差異，在轉換的過渡時期教師也陷入「角色變換」和「認同」困境，因此讓臺灣國中老師對於教學環境滿意度甚至低於前述國家或整體調查平均，於是整合高中以下現場教師困難及資源、增強教學專業和心理效能的「教師效能支持樞紐 (Teachers' Efficacy Augmenting and Coaching Hub, TEACHub)」於焉成形。

在這個網站中，不僅新手老師可以在這個網站中，以淺顯易懂的影片了解包括班級經營及教學實務上可能面臨的問題，另外針對一些需進一步探討的實務案例如學生沉迷線上遊戲、家長威脅投訴媒體、幼兒哭鬧不肯進教室等也整理出系列教案供老師們參考；另外也建立了教師心理諮商中心，紓解他們的心理壓力，並開發測驗工具如教師心力耗竭量表、教師自我效能量表、教師熱忱與復原力量表、教師情緒素養量表等各項測量工具。陳學志表示透過理論基礎，以實證證據精準建立起來的這套支持系統將有助於提昇老師的教學和心理效能，賦予「師道」新的定義。

順著此一脈絡，陳學志鎖定「師生情意發展」為主軸，於二〇一二年結合師資培育學院及教育研究與創新中心等研究資源成立「社會情緒與教育發展研究中心 (Social Emotional Education Development Center, SEED)」希望將影響面從校

園擴大到家庭、社會層面，「因為社會問題往往起於家庭，建立家庭的社會情緒管理與發展學校社會情緒素養是刻不容緩的工作，」他指出。其中最具體的就是針對臺師大師生及運動員推動一系列「以定心正念輔導促進師生身心健康」的工作坊、講座、體驗營及培訓課程，並輔以「正念引導的基礎與實務」教材編制、評量工具及聊天機器人、正念APP開發等智慧科技運用。

帶「正念」走入校園，深耕情意教育

另一方面，針對幼兒園到國中等不同年齡階段的學生為對象，結合各相關領域的專家、學者及現場教師，透過系列性社會情緒研究的科學實證，開發出國內第一套兼具理論性與實用性的正念社會情緒學習課程—— MindSpring。

採用融入式、跨領域教學的 MindSpring 不但符合一〇八課綱的素養，也會適時結合重大議題，推出從授課教師培訓到正式教學的「正念」社會情緒學習課程。課程以「五感體驗」、「呼吸練習」、「身體掃描」等正念訓練加上孩子們有興趣的品味葡萄乾、製作靜心瓶、傳水杯……等活動，逐步將「社會情緒學習」五大核心理念：自我覺察（Self-awareness）、自我管理（Self-management）社會覺察（Social awareness）社交技巧（Relationship skills）、

負責任的決定（Responsible decision-making）等融入日常生活。

「現在比較能感應某些人的情緒快要發作，就能避開一些情緒事件！」「正向並不是要一直保持很積極的態度和情緒，而是能夠接納自己的負向情緒或是不完美。」透過反饋可知，無論哪一個年齡層實驗組師生的正向情緒和幸福感都顯著增加，教師在班級管理也較過去順利；而小學生的學習動機及成就皆提高之餘，焦慮及違規行為也跟著減少；幼兒的親社會行為也明顯提昇、問題行為減少，在此實證基礎支持之下，新北市也將從一〇一二年開始與臺灣師範大學合作，於鶯歌工商、石門國中、安溪國中設置正念教育工作站，藉由開發更多課程及教材，將情意教育扎根於校園之中。

對於未來，陳學志以臺灣與美國伊利諾州的課綱相比，臺灣在情意教育上目前仍較少觸及對情意的接納、了解，而太快進入情意調節與管理，以致於達成最佳的成效。所以目前的當務之急就是參考國際的經驗，並將華人社會的文化內涵納入社會情緒素養，再針對不同情境、特殊學生需求開發不同的教案，發展出全方位的主題式以及融入式的情意教育，「例如文學裡頭滿滿的情意就是最好的教學素材，大家關心的核四和藻礁議題就可以融入科學教育等。」補滿現今情意教育的缺口。