

## 情緒力養成：用遊戲學情緒 ( SEL )

社會情緒學習 ( Social Emotional Learning, SEL ) 為當前全球教育趨勢，亦是協助學生建立健康心理素質、提升人際互動與強化復原力之關鍵。第一線教育工作者面臨多元挑戰，其自身之情緒覺察與輔導知能，對營造正向校園氛圍與師生關係至關重要。

為支持教育夥伴，本校推廣教育部特辦理「情緒力養成：用遊戲學情緒 ( SEL ) - 擁抱內在力量！讓關係升級的 SEL 遊戲之旅」課程。本課程由具備社工、家庭與遊戲化教育專業背景之胡晏菽老師授課，結合 SEL 五大核心能力與獨創遊戲化工具，旨在協助參與者深度探索自我、學習建設性溝通，並將實務技巧應用於教學、輔導與個人生活。

### 課程大綱

#### ♥ 第一階段：解決內耗：自我覺察與重建

- 1) 透過自我特質探索卡牌，重新認識真實的你
- 2) 練習「翻轉眼光」，學會不自我批評、建立正向自我價值
- 3) 從原生家庭覺察連鎖反應，拆解心理按鈕背後的故事
- 4) 「遇見美好的你」圖像創作，建造自我價值感

#### ♥ 第二階段：解決衝突：溝通與修復能力

- 1) 看見溝通中的常見錯頻與模式，練習轉化方式
- 2) 運用獨創桌遊「冰山一角」，拆解表面情緒下的真實感受與需求
- 3) 學習建設性溝通技巧，從對立走向理解與關係修復
- 4) 辨識關係中的紅旗 ( 控制、冷暴力等 )，建立健康的情感界線

#### ♥ 第三階段：決定好好愛：關係經營與親密加溫

- 1) 體驗金獎桌遊《種甜人家》，在互動中練習正向表達與傾聽
- 2) 啟動親密關係的開關：自我分享與真誠對話
- 3) 愛的語言練習，培養日常互動與愛的持續力。
- 4) 學習創造高品質互動時光，讓愛在每一天的日常中持續發生

### 課程資訊

- ✓ 周末班：2025/11/23(六) 09:00~16:00、2025/11/24(日) 13:00~16:00，共9小時。
- 上課學費：\$ 6,750 元

最惠價

教職員工專屬優惠價新臺幣 5,400 元 ( 現省 1,350 元 )



情緒力養成：用遊戲學情緒  
( SEL ) 系列課程介紹



教職員優惠價 5400 元  
報名連結