

特教宣導月刊

特教組 特教宣導月刊115年1月

發行人：校長 簡慶郎

編輯督導：李聲謙、林毓晨

編輯教師：林翊旭、蔡維倫

《SEL全方位指南》第七章 負責任的決策

在生活與學習中，孩子每天都需要做出各種選擇，例如是否完成作業、如何回應同學、遇到衝突時該怎麼做。然而，當孩子面對過多選項、害怕做錯，或缺乏自信與經驗時，往往會出現逃避決定、衝動行事，甚至完全依賴他人替自己做選擇的情況。本期《特教月刊》將帶領大家認識**透過覺察、引導與反思**，讓孩子在決策的過程中學習選擇、承擔與成長。

同理孩子的煩惱

- 面對選擇時感到**緊張、不安**，不知道從何選起
- **害怕做錯決定**，被責備或否定
- 習慣跟隨同儕或由大人代為決定
- 情緒一來就做出**衝動行事**
- 做錯後**過度自責**，認為自己「什麼都做不好」



想一想

身為老師、家長的我們，是否也出現過選擇障礙的難題呢？

(如訂閱AI究竟要選擇 Gemini還是Chat GPT!?)

引導學生評估自己的決定



- 1.發現** 讓學生自發找出需要解決的問題。
- 2.分析** 停下來思考，並把發現的問題分解成小部分。
- 3.解決** 請學生用小組合作的方式，想想可能的解決方案。
- 4.評估** 討論結果記錄下來，引導學生檢視討論的方案是否可行。
- 5.反思** 請學生思考自己的選擇是否成功？如果結果不佳，要怎麼改善？如果效果很好，學生覺得成功的關鍵是什麼？

小叮嚀

做出好決定並非一蹴可及，而是需要經過**一連串的評估思考**並在事後進行**反思與修正**。當孩子學會在行動前**稍作停頓**，就能降低衝動反應，做出更合宜的選擇。

將決策能力融入課堂教學

1 結合學科內容 至真實情境

將歷史事件（如拓荒者的選擇）、科學理論（如牛頓與愛因斯坦的貢獻評估）**換位思考**，如果是你會怎麼決定，你是怎麼想的。

2 自主學習模式 與學習管道

報告時，**讓學生決定**獲取資料來源的管道（教科書、網路、訪談），並在面對問題（如數學題）時，提供多種方法並讓學生自行選擇最簡潔、實用的解法。



正向的環境

3 營造安全且容許 犯錯的環境



教師必須讓學生知道「**失敗也是一種選擇**」，讓學生能**從自己的決定中學習與成長**，從中讓缺乏決策經驗或害怕犯錯的學生建立自信，**避免過度苛責**。

參考資料：瑪芮里·斯普格(2025)。SEL全方位指南。(87-113頁)。親子天下。

特教宣導月刊

《SEL全方位指南》第八章 形塑SEL正向影響的關鍵-人

特教組 特教宣導月刊115年1月

發行人：校長 簡慶郎

編輯督導：李聲謙、林毓晨

編輯教師：林翊旭、蔡維倫

唯有成人先學會情緒節制與自我照顧，才能在繁重的決策中保有耐心，成為學生穩定的靠山。每個孩子背後都有故事，教育者的責任是透過社會情緒學習 (SEL)，將理解轉化為正向經驗，抵銷逆境帶來的創傷。本期《特教月刊》將帶領大家透過社會情緒學習，讓我們以身作則，用愛與專業營造一個讓師生都能被看見、感到安心的成長的校園環境。



情緒節制與自我照顧



TAKE CARE OF YOURSELF

教師的壓力來源是多重且交織的，不僅來自教學本身，還包括學生的偏差行為對專業底線的挑戰、家長過度甚至帶有騷擾性的要求，以及行政體系對成績與分數的高度期待，我們應該要正視自己面臨的壓力。

1. 間接創傷壓力：聽取學生的創傷後產生的情緒負擔。
2. 決策上的疲勞：教師每天的教育決定大概有一千多個。

老師必須先照顧好自己
才有能量照顧學生。

情緒如何影響決策



1 從 ACES 到 PACES



雖然許多孩子有「童年逆境經驗」(ACES)，但研究證實，只要有「正向有利的童年經驗」(PACES)，就能抵銷或逆轉創傷帶來的負面影響。而「有愛心的老師」正是其中最關鍵的正向經驗之一。

2 「被看見」的力量

教育者應主動去了解學生的長相、私事、家庭故事，而不僅僅是學業成績。當學生感到「有名有姓、被認得、被關懷」時，校園的凝聚力與學習成效會自然提升。



生理與環境的影響

研究顯示，法官在快下班或飢餓時，判決會變得較嚴苛。同理，老師在疲憊的下午也更容易對學生失去耐心。

真正能改變孩子的是「人」。
老師們的自我覺察與情緒調節
才是推動這一切最堅實的基礎

SEL 是一場長期的實踐



社會情緒學習 (SEL) 不應該只是單一的課程，應是融入每一天的校園生活中。透過建立關係、同理心與安全的環境，老師能幫助學生從「痛苦為本」轉向「大腦為本」的學習模式。

我們的影響力

每個孩子走進教室時，背後都帶著各自的生命背景，而老師就是那個能翻轉他們命運的「重要他人」。

參考資料：瑪芮里·斯普格(2025)。SEL全方位指南。(87-113頁)。親子天下。