

為孩子構築 高 EQ 的成長鷹架

臺灣芯福里情緒教育推廣協會

推動 EQ 教育方案

105 學年度成果報告書

中 華 民 國 一 〇 六 年 十 月 三 十 一 日

壹、單位簡介

➤ 全名

社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會

➤ 成立緣起

情緒粗暴脫序、自尊脆弱低落、人際緊張衝突、解題能力匱乏，是現代人的普遍寫照。隨之而生的是社會治安惡化、青少年犯罪問題日益嚴重，兒童則普遍比過去的年代更加孤單、憂鬱、衝動、易怒。這是一個 EQ 普遍低落的年代，而且每下愈況。有鑑於此，一群志同道合的專業人士與志工夥伴認為應成立組織，以長期致力於情緒教育的推展，提升個體之成熟健康，促進社會之和諧美好，乃於 2013 年 9 月成立「臺灣芯福里情緒教育推廣協會」。

➤ 宗旨

本會為依法設立、非以營利為目標之公益性的組織，其宗旨在於：以社區、學校為媒介，孩童、父母、老師為對象，結合教育及相關專業人士與志工，共同推動情緒教育，促進兒童青少年與社會大眾的情緒成熟，以創造幸福人生與和諧社會。

➤ 任務

1. 推廣：以多元形式推廣相關教育活動，增進大眾對情緒教育之認識、理解與重視。
2. 培育：辦理課程以培育情緒教育志工，投入相關推廣工作。
3. 交流：與相關專業人士、團體或組織互動、合作，促成雙

方在情緒教育領域之交流。

4. 研究：透過調查、研究等形式，蒐集情緒教育領域之本土資料，以出版相關刊物或報導、促進學術研究。

➡ 願景

創造高 EQ 的和諧社會。

貳、推動 EQ 教育緣由

（楊俐容執筆）

教育的本質意味著，
一棵樹搖晃另一棵樹、一朵雲推動另一朵雲、
一個靈魂喚醒另一個靈魂。

～雅斯培(Karl Theodor Jaspers)

德國存在主義大師兼教育家雅斯培認為教育的本質在於「透過人性的接觸與互動，喚醒他人的靈魂」；這樣的理念正是許多志工長期投入 EQ 教育最大的原動力，也是「臺灣芯福里情緒教育推廣協會」在 2013 年 9 月 8 日成立的初衷。教育範疇廣大無比，芯福里為什麼會選擇「情緒」這個主題，做為志工夥伴們攜手努力的方向，則要從 20 多年前談起.....

1992 年春天，受臺北縣（新北市前身）政府委託，一群心理學界的實務工作者組成團隊，銜命為曾經離家或有離家傾向的少年少女設計自我成長營隊活動。幾經討論後，我們推出了以提升孩子心理素質為主軸的「春風少年自信營」。

營隊內容受到學員的歡迎和主辦單位的肯定，然而，幾位課程設計者卻感到難過與沮喪。因為，團隊夥伴深知，即使孩子們從活動中感受到真誠的關懷、學習到扎實的智慧，一旦回到原來的生活環境，好不容

易積累的成效很快地又會歸零。在這樣的遲疑下，團隊不再接受類似專案的委託，但心裡仍念茲在茲，記掛著因家庭失能以至於和生命智慧擦肩而過的孩子們。

1995 年，北投一群社區居民為了搶救富有歷史意義卻面臨拆除命運的公共浴場(現今之北投溫泉博物館)，共同成立了臺北市八頭里仁協會，投入社區營造工作。成功保存的同時，也推動周邊環境的再造工程，讓北投有了新風貌，社區居民的生活也平添許多文化元素。

然而，在和社區居民的互動中發現，比起周遭的硬體環境，「家庭關係」是大家更關切的課題；也從社區學校的回饋中，得知學童的情緒困擾越來越多、成長困境越來越大。八頭里仁協會的成員共同認為，一個理想而深富人性的社區，除了硬體環境好之外，更應該為社區成員—尤其是正在發展中的兒童與青少年—提供有助於其邁向情緒成熟、性格健全的成長環境。

於是，八頭里仁協會提出「為孩子構築高 EQ 的成長鷹架」方案，由「春風少年自信營」的團隊夥伴一起規劃 EQ 教育課程，開啟了一條由心理學專家研發教材、培訓社區志工家長，以協同教學模式進入小學校園，親師攜手和孩子們分享生命智慧的志業道路。

由於在北投區推動成效備受肯定，EQ 教育的服務範圍開始跨越社區，向臺北市其他區域擴展。2004 年起受到勇源教育基金會的支持與贊助，EQ 教育服務的區域逐漸擴及新北以及桃園、新竹...等中南部縣市，寒暑假期間，也特別為偏鄉以及有特殊需求的孩子提供服務。十幾年的推動工作一路走來，EQ 教育引發許多教育界夥伴與關切下一代福祉的家長們共鳴。為了讓 EQ 教育更加普及，臺灣芯福里情緒教育推廣協會於 2013 年 9 月正式成立，希望凝聚更多關注兒童青少年福祉的專業人士與志工夥伴，為 EQ 教育的普及攜手前行。

此外，涵蓋情緒管理、自信自尊、人際溝通與問題解決等能力的《EQ 武功祕笈》系列教案，以及為防治校園霸凌而設計的《EQ 學園—好人氣養成班》也因此得以出版發行，讓更多關懷孩子 EQ 發展的家長、老師以及特教、臨床工作者，可以運用這套活潑生動的教材，幫助即將邁入青春期的孩子認識自我、管理情緒，希望透過課程幫助孩子在遊戲中提昇自信、學習合作、發展自我，做好進入人生關鍵階段的準備工作，進而實踐「珍愛自己，尊重他人」的生命態度，為社會培育高 EQ 的未來公民。

2002 年聯合國教科文組織向全球一百四十個國家的教育部發布社會與情緒學習/SEL (Social Emotional Learning) 實施原則，希望各國政府重視並全力推動相關課程；這是全球共同關注的課題，也是未來教育的新焦點。為此，除了培訓志工、服務學童，芯福里增加了促進國際交流與學術研究

兩項任務，並且在勇源教育基金會的支持下，於 2014 年舉辦了第一屆情緒教育國際論壇，邀請美日第一現場的教育工作者來台分享。與會的美日專家相當訝異台灣擁有本土自創、豐富精采的 EQ 課程，對於家校合作、親師攜手，創造親師生共同成長的學習體系更是讚譽有加。臺灣教育當局的開放、學校行政的積極、輔導系統的主動、專業教師的投入，以及家長志工的熱情，在在令他們驚豔不已。

推動 EQ 教育多年，我們確實感受到臺灣教育現場對於此類課程的迫切需求，也從學術界的實證研究以及合作學校輔導系統的回饋，看到相當動人的成效。臺灣已走在趨勢尖端，但需要更積極、更開放的教育思維，以及更多親師共好的作為。

芯福里來自一個夢想、一份愛，我們期望藉由志工伙伴轉愛成風的行動，用心播灑「情緒教育」的種子，種在孩子們的心田，希望滋長出美好的高 EQ，轉化為創造幸福的能力。我們期待以心理社區「芯福里」為高 EQ 的苗圃，為臺灣社會培育出真實存在的愛與幸福，讓這片土地上的每一位學童都有機會受益於 EQ 教育，讓「校校 EQ，里里幸福」的夢想及早實現，讓臺灣成為高 EQ 的和諧社會！

參、105 學年度（105 年 9 月 1 日-106 年 8 月 31 日）成果簡報

一、服務推廣

(一)校園入班服務

1. 105 學年度服務總數

- 服務學校總數：155 校

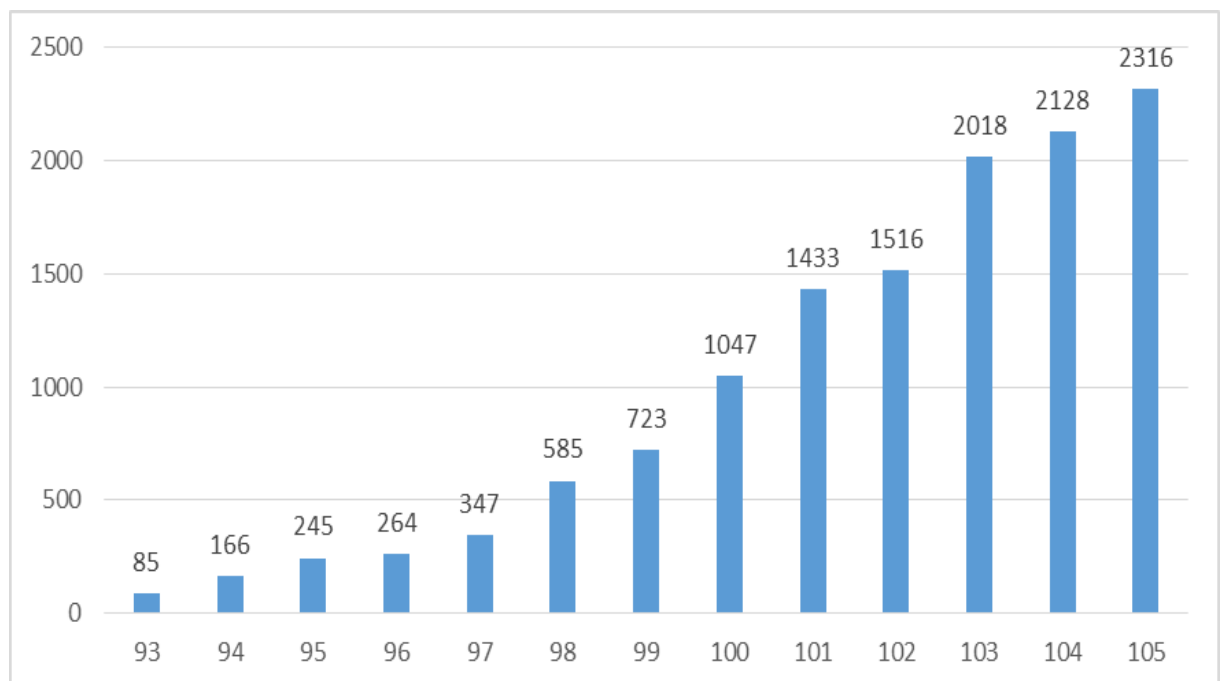
- 服務學校分布：

區域	台北	新北	桃園	新竹	彰化	嘉義	台南	屏東
學校數量	76	9	21	23	3	3	6	14

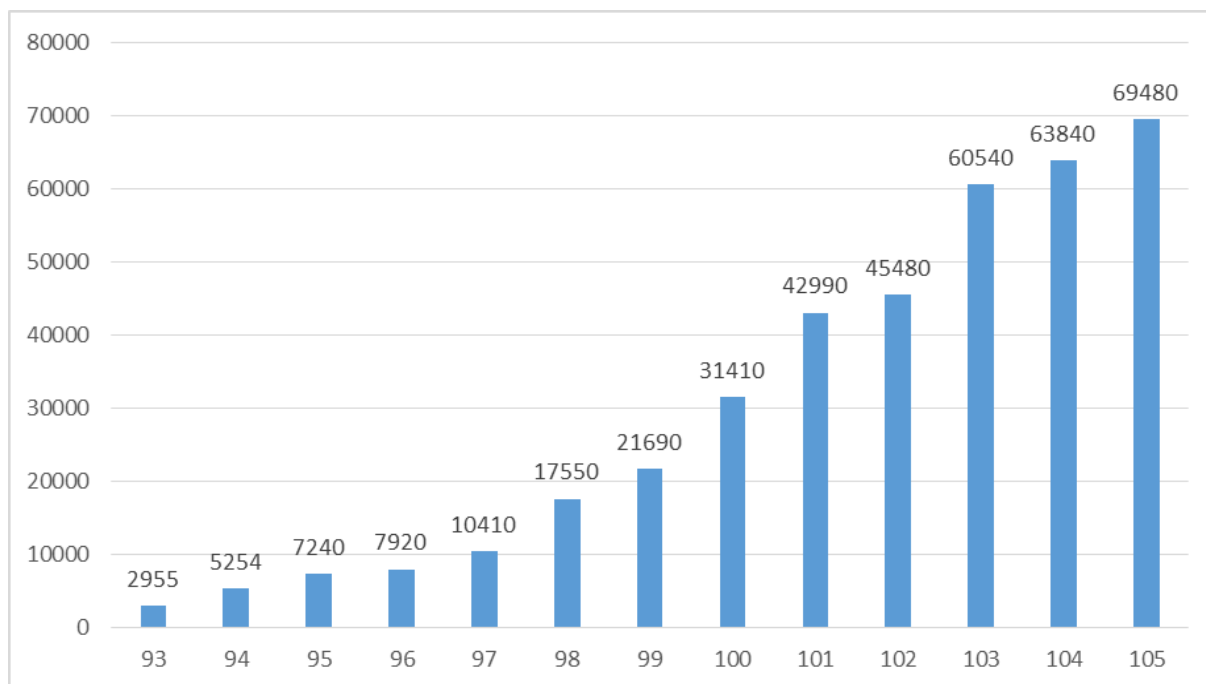
- 服務班級總數：2,316 班
- 受惠學童總數：69,480 人

2. 歷年服務數總表

- 歷年服務班級總數(圖一)

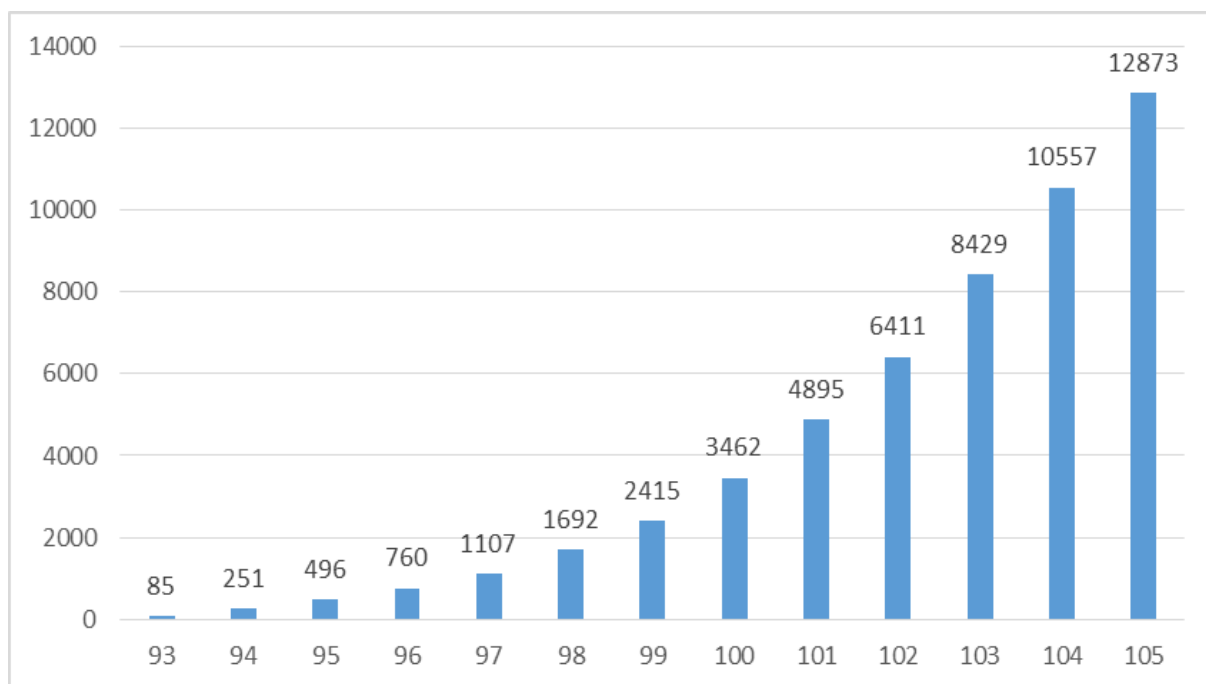


● 歷年受惠學童總數(圖二)

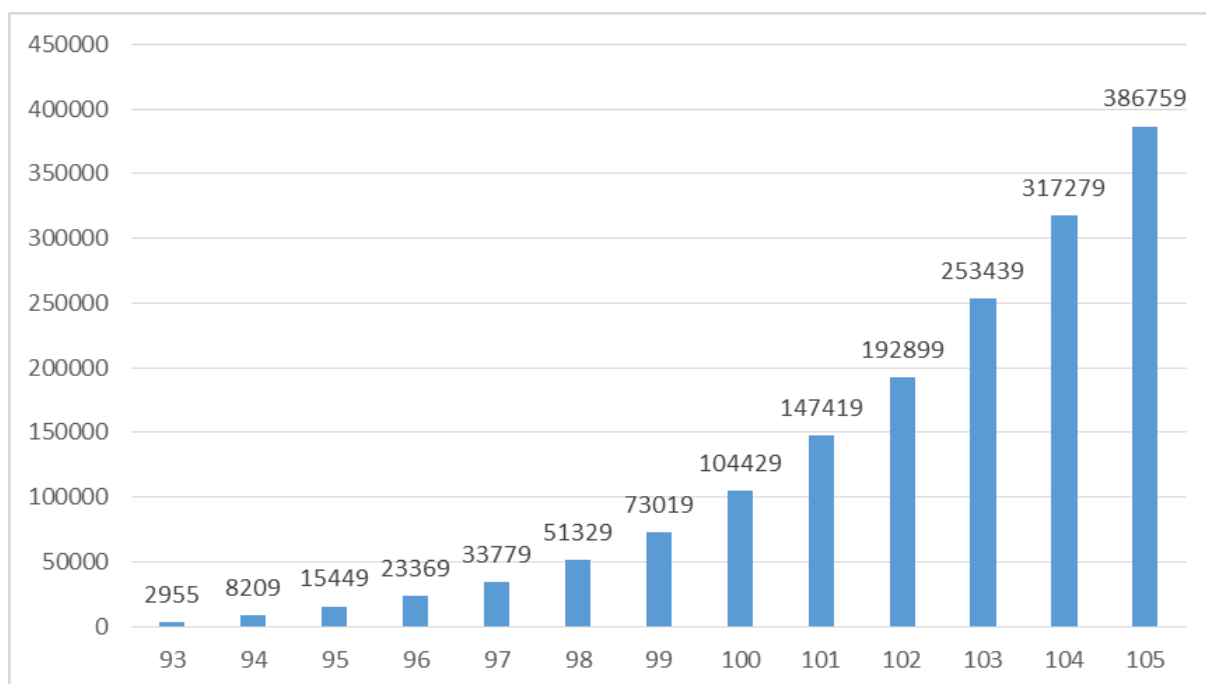


3. 歷年累計服務數總表

● 歷年累計服務班級數總表(圖三)



● 歷年累計受惠學童總數(圖四)



(二)國內親職講座

1. 場次：共計 100 場
2. 場別：幼兒園 4 場、國小 59 場、國中 6 場、高中 5 場、大學 1 場、公部門 11 場、民間單位 14 場

(三)海外講座邀約

1. 場次：共計 11 場
2. 場別：北京小學 6 場、北京中學 2 場、馬來西亞濱華中學 3 場

二、教育訓練

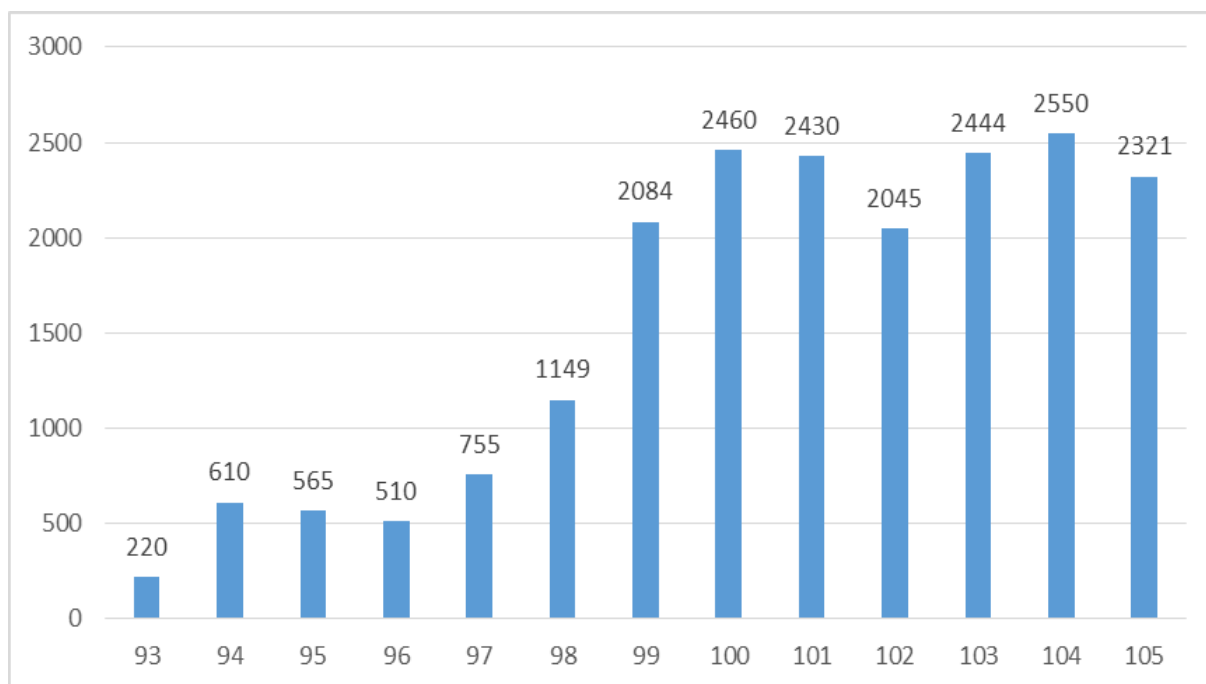
(一)志工培訓課程

1. 基礎志工培訓

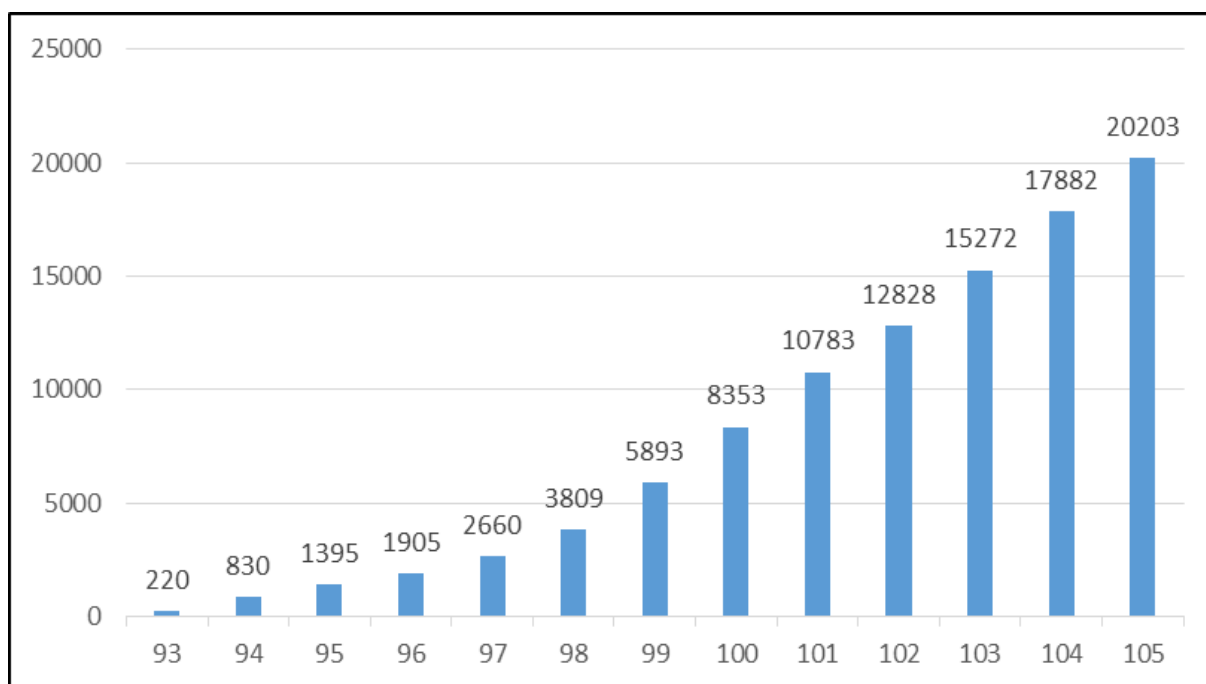
- 場次：21 場
- 區域：台北市 8 場、新北市 2 場、桃園區 2 場、新竹區 4 場、台南區 2 場、屏東區 2 場、台東區 1 場
- 課程總表

區域 / 學期	台北市				新北區	桃園區	新竹區		嘉義區	台南區	屏東區	台東區
	東區	西區	南區	北區			新竹縣	新竹市				
上	RET	SC	PAC	PS	PAC	PS	PS	SC	--	SC	RET	SC
下	SC	PAC	PS	RET	PS	RET	RET	PAC	--	PAC	SC	--

- 受訓學員總數：2321 人
- 歷年培訓人數總表(圖五)



● 歷年累計培訓總人數(圖六)



2. 資深志工培訓

- 場次：12 場
- 區域：台北市 4 場、桃園區 4 場、新竹區 4 場
- 受訓學員總數：約 450 人

3. 見習督導培訓

- 場次：1 場
- 受訓學員總數：20 人

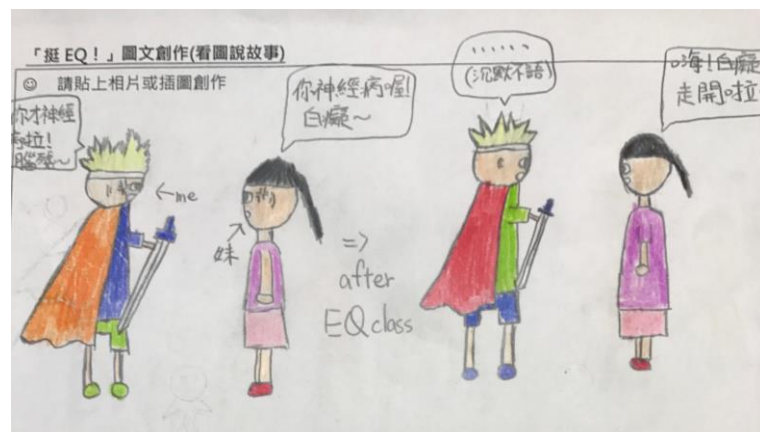
(二)教師研習課程

1. 高雄市 3 場，受訓教師共 532 人
2. 北京翠微小學、豐台小學、密云三小、傳媒附中等 4 場，受訓教師共約 160 人

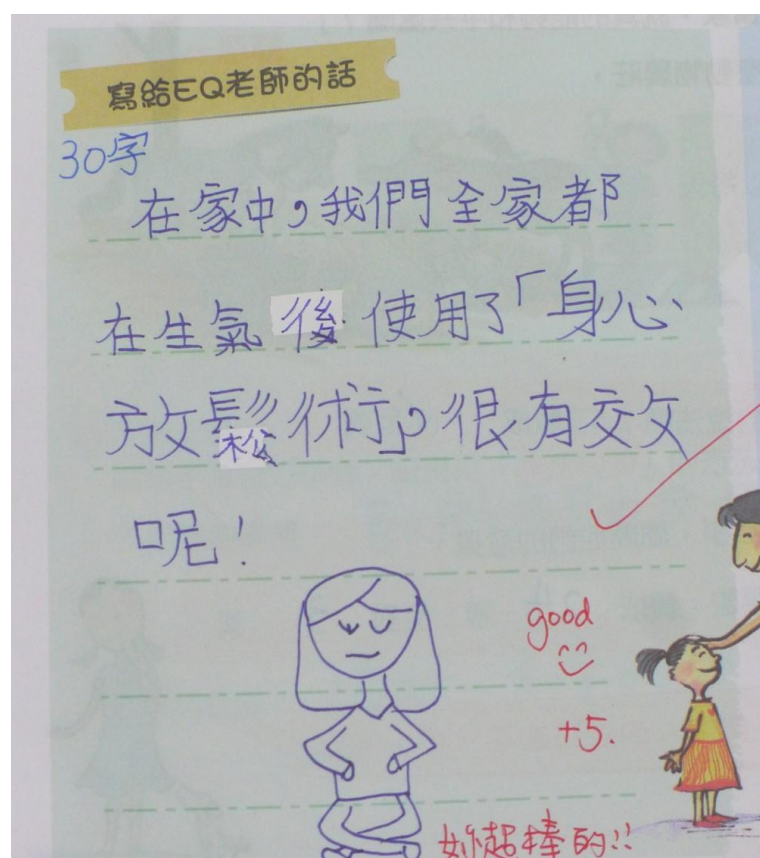
三、迴響

(一)來自孩子的回饋

在上 EQ 課之前，我妹跟我吵架我都會跟她吵到底。EQ 課後，我不會那麼容易被激怒，並且能瞭解別人對自己不開心的原因，用適當的方式應對她。



在家中，我們全家都在生氣後，使用了「身心放鬆術」，很有效呢！

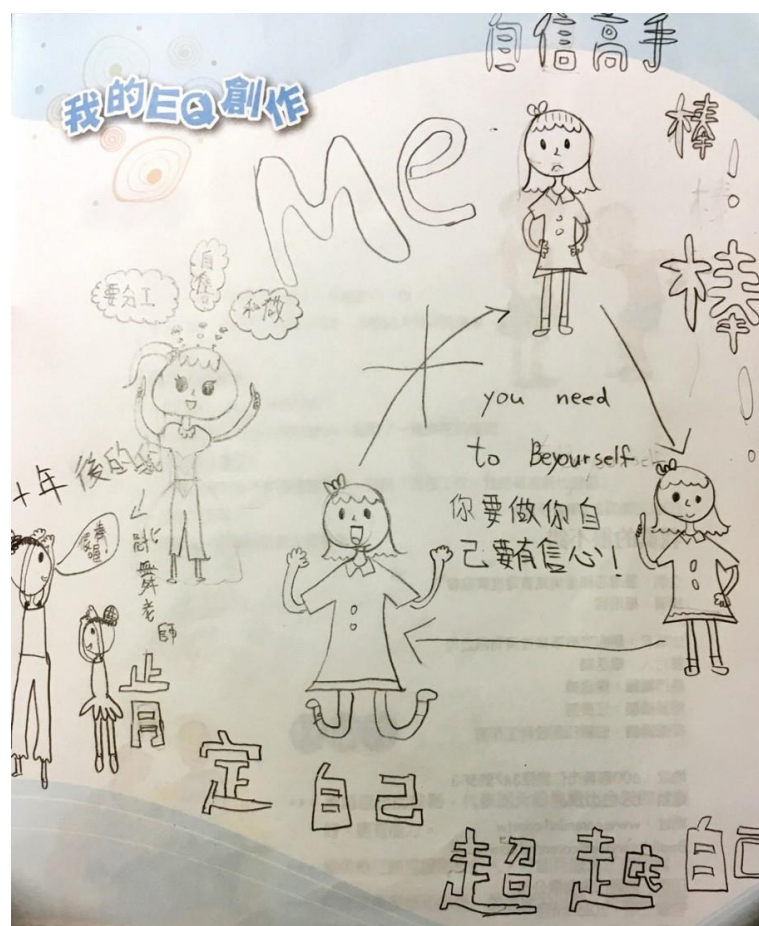


人際關係問題解決方法：情緒紅綠燈

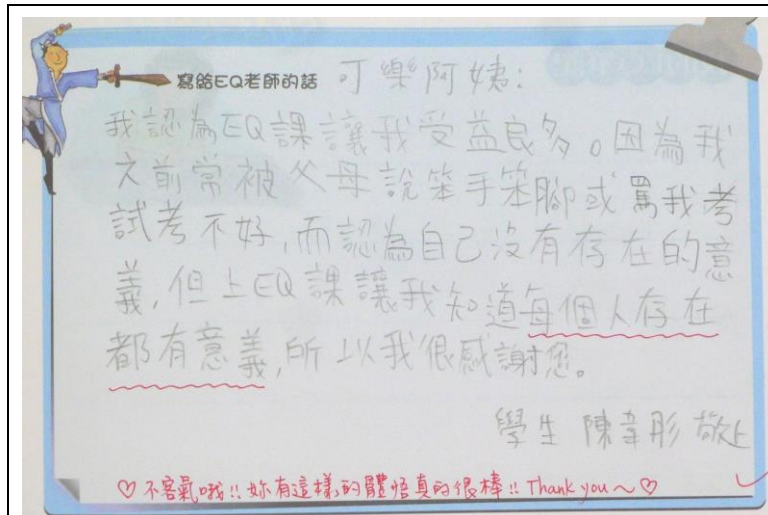
有負面情緒的解決方法：身心放鬆術



肯定自己、超越自己



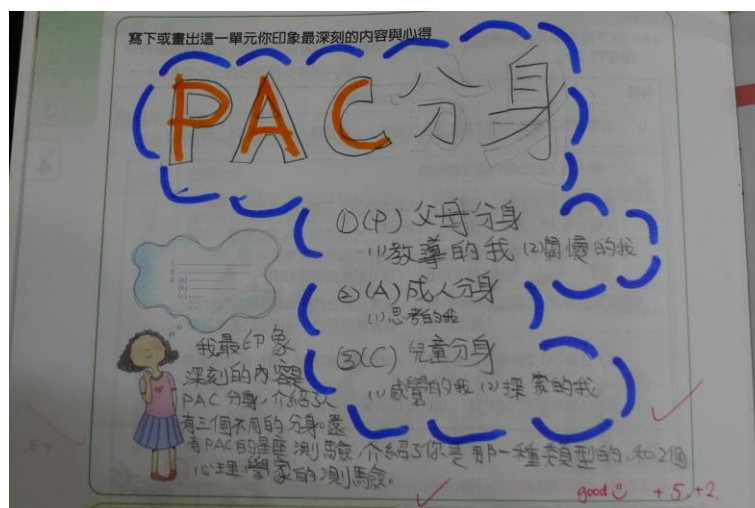
EQ 課讓我受益良多，.....EQ 課讓我知道每個人存在都有意義，所以我很感謝您。



我不開心的時候，可以跟朋友聊天.....



我印象最深的内容是 PAC 分身.....



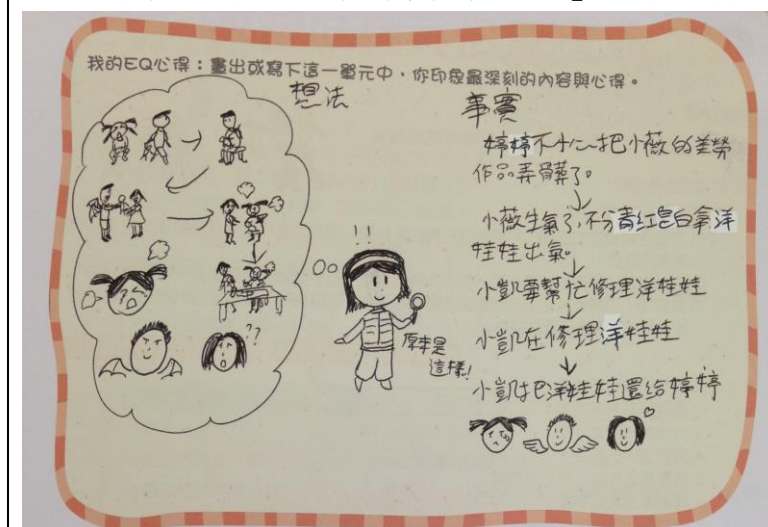
如果別人不小心把水潑在你身上的話...



我會運用「想要創思行」來解決問題



我的心得是，弄清楚「是事實還是意見」，比較不會和別人有衝突



(二)來自學校的回饋

1. 臺北市松山國小 游鴻池校長

EQ 教育對孩子的未來發展非常重要，對孩子的情緒管理及發展有很大的幫助。如果校長本身有良好的 EQ 管理能力，讓周遭的人都願意認同，大家就有可能願意為了這件事的成功一起努力，共同奉獻，讓孩子受惠。

2. 桃園市中山國小 鄭永泰校長

個人非常認同 EQ 教育的原因，是因為在台灣少有志工團體能有系統地發展出這麼專業的課程。我得到的回饋是，老師告訴我孩子情緒變穩定，人際互動有問題的孩子，溝通和處事的技巧變好了，一般的孩子同理心變高了。

3. 台南市永康勝利國小 許清陽校長

大概二年的時間，我個人的觀察和老師的反應，學生上了 EQ 課程爭吵少了，而且早期爭吵老師在調解時使不上力，現在學生會思考為什麼跟同學有衝突？為何生氣？會去審視情緒的來源並修正，下一次在面對相同情況時便會學習控管情緒，以不同的方式處理，老師在處理衝突時也有很好的切入點。孩子學會管控情緒，人際交往順暢，上課比較容易專注，成績也會進步。

希望透過芯福里的努力讓大家知道情緒教育的重要，同時知道有這

樣一套課程，以及完整的實施模式，企盼它盡速正式進入教育部規劃的國小課程，我相信只要朝這方面努力是可以做得到的。

4. 台北市民生國小輔導主任 朱慧平老師

EQ 教育在民生國小實施很多年，從早期一、二個班級到現在幾乎全校入班；從幾位家長參與到現在這麼多志工投入，真的是一件很棒的事，家長從自己的家庭經營開始，入班協助學童、再帶動其他家長，從一個點到線到面全方位的影響，尤其這套教材經過專家學者研發，授課效果更是受到肯定，情緒教育真的需要納入正式課程。

5. 新北市樂利國小 洪麗玲老師

教育只有在學校是不夠的，家長學了這套情緒教育的課程落實在家庭中，到學校用正向的能量與學童互動，孩子看到許多正向情緒的志工媽媽，有了學習的楷模。因為有了共同的語言，現在學生吵架，孩子聽到我們說「深呼吸」或「武功祕笈」時，就會看到他們從情緒高漲慢慢冷靜，思考產生糾紛的原因，老師在班級的經營可以更溫馨、有趣的進行。

6. 國立臺南科學園區實驗中學小學部輔導室 蔡俞鈞主任

某日，有兩位六年級的學生到三樓輔導室找我，A 同學說他被 B 同學嘲笑跑步很爛，他覺得自己心情很不舒服，他請問我可以如何處理他的不舒服情緒。當下我和專輔老師以及諮商心理師三人又驚又

喜，我們眼神中看到 EQ 花開的美麗。

孩子懂得自我覺察並發出求救訊息，幸運的我就接住了他的情緒，也給出了安撫他的力量。這也讓我體會到在學校場域裡，假若每位老師也都能具備這些基本的情緒智能處理技巧，孩子的人際關係一定会有很多改善的。

感恩有情緒教育如此殊勝的機會一探外面「美麗『心』視界」。可以和一群志同道合的優質團隊，一起探索情緒教育的重要性，是我這一輩子做過最美的事。

7. 國立臺南科學園區實驗中學小學部 王嵐老師

這是一場場精彩萬分的課程，常讓在旁觀課的我，感動佩服志工老師的用心及授課內容。課程是充實又緊湊的，幾乎每每都上到最後一刻，孩子們才依依不捨地離開 EQ 教室。

而教學團隊是如此強大，有著一群熱心教學用心討論教材的志工老師，除了教具精美，甚至為了每堂課的主題，志工老師還畫出了一次次不同的心智結構圖，在旁觀課的我，也總是目不轉睛地看著黑板及海報，深深的佩服這些志工老師團隊。在這，我看到的是一個團隊，而不是一個授課老師的單打獨鬥。

在過程中，我看到學生的改變。原本缺乏自信的孩子，經由一次次的自我了解，提升了自己本身的自信心，也更加了解自己的優勢與

劣勢。經由一次次的練功坊技巧，也從中學習了溝通技巧，而自我情緒的管理能力也有著改變，能控制自己的情緒，做自己的主人。

8. 國立臺南科學園區實驗中學小學部 周孝謙老師

以前看見班上小朋友他們在溝通的時候，可能會用比較大聲的方式去跟對方講話，對方會以為大聲就是在罵人、比較兇的態度，但是小朋友他們單純認為這就是我自己的說話方式。經過上 EQ 課之後，就發現他們會用比較舒緩或多替別人想的方式來溝通。

比如班上有小朋友是很容易翻桌或可能不如他意的時候就躲起來哭，用不適當的方式宣洩情緒。在上過 EQ 課程後，透過像非理性的想法、情緒 ABC，還有第二套所學到的「我真的真的很不錯」等等，他會去想上過的課程裡面，要如何建立自信心，對孩子都是有很大的幫助。

(三)來自家長的回饋

1. 孩子五年級下學期時我開始上 EQ 課程，在孩子六年級上學期開學的家長會上，其他媽媽們來問我，你兒子怎麼進步這麼多?我一頭霧水?原來是其他同學回家提起我兒子神奇的改變:會幫同學複習功課，比賽輸了也不會斥責同學(因為兒子好勝心強)，表情也不會像之前那麼嚴肅了.....，當時我感動到眼眶都紅了。原來孩子的問題不只是他的問題，更多的是家長的問題，我改變了，我的孩子就改變，孩子改變了，整個家的氣氛就改變了!
2. 近五十歲時才接觸到 EQ 課程，竟然一直以來生活中所經歷的困擾，在上課的過程中一一的化解了。那些從年輕時不斷困擾我、糾結我，讓我難過的、傷神的，只要用 EQ 所教的理念，自己做調整，困擾就一點一滴的消失了，真的好神奇喔！EQ 的每一套課程，我都受益良多，有一種「相見恨晚」的感覺，如果能夠在更年輕一點時就遇到 EQ，不知道該有多好！現在的我，逐漸遠離害怕、畏懼、憂愁、難過，用開心的心情迎向每個新的一天，因為我知道，擁有好 EQ，我會一天比一天更好！
3. 我發現，孩子在處理怒氣與哀傷時，他有另一套方法，他會先找屬於自己的地方，去自我發洩，待心情平靜後，再跟我分享他剛剛的心情及事情的原因，然後我們就能很理智的一起去找解決事情的方

法。深深體會到 EQ 教育在家庭的重要性，感謝學校老師願意挪時段給小朋友學 EQ，希望更多的家庭也能受惠於 EQ 教育。

4. 一個孩子說媽媽不希望他長時間上網，就把他的臉書密碼改掉，但是同學都在用臉書，他怕影響交友，因此很不能諒解媽媽，兩人間的關係降到冰點。但因為學了 EQ，會用同理心去思考媽媽擔心的原因，尤其發現黑板上的字變模糊、視力不佳，更體會到媽媽的愛。開心孩子懂得運用 EQ 找到創意的解決方案，果然在一個禮拜後的 EQ 手冊中看到圓滿的結局。
5. 一位志工奶奶提到，她說會接觸 EQ 是有一次孫子闖了禍，被她罵了一頓後，孫子突然做了一個深呼吸的動作，讓她不禁想笑，一時覺得自己小題大作，竟也罵不出來了。然後，更驚訝的是，孫子竟然跟她說：「阿嬤，對不起我不是故意的，我會改進。」頓時，讓這個向來以輔導特殊兒童自居的退休老師，羞愧的無地自容。後來才知道，原來當時孫子運用了 EQ 課程中的武功秘笈「身心放鬆術」，成功化解了自己即將頂嘴的效應。
6. 志工分享：有一次和小孩去用餐，隔壁桌的一個國中生認出了我，並和我打招呼，同時謝謝我以前幫他們上 EQ 課，讓她在國中時能利用 EQ 課學到的武功秘笈「自信高手三不曲」來化解與同學間的衝突，同時人際關係也變好。我記得以前上這個班的時候，這位安

靜的小女生是沒有什麼反應和互動的，沒想到在畢業後遇到她，卻侃侃而談當時學到的 EQ 知識，並且運用它，化解衝突，改善人際關係，當下心情非常激動，也感到相當欣慰與開心！

附錄一：EQ 教育大事記

- 1995 台北市八頭里仁協會成立。
- 1996 舉辦三屆「春風少年自信營」。
- 1999 揭發「共築里仁為美的社區」之願景，開始舉辦 EQ 教育志工培訓。
- 2000 舉辦社區親子 EQ 活動。
- 2001 與文化國小合作，為應屆畢業生舉辦「青春向前行」系列活動。
- 2002 與逸仙國小合作，推動「為孩子構築高 EQ 的成長鷹架」方案，開始進入校園為學童提供 EQ 教育課程。
- 2003 EQ 教育課程擴及北投區數所國小。
- 2004 獲勇源教育發展基金會支持，EQ 教育跨越北投，擴及台北市其他行政區，成為跨社區的社會教育運動。
- 2005 開始推動 EQ 教育督導駐校服務制度。
- 2006 開始於桃園縣推動 EQ 教育。
- 2007 與中華民國腦性麻痺協會合作，開始為腦麻學童及家長提供 EQ 教育課程服務。
出版國小高年級 EQ 教育課程教案：《EQ 武功秘笈》第一、第二集。
- 2008 出版國小高年級 EQ 教育課程教案：《EQ 武功秘笈》第三、第四集。
開始於新竹市推動 EQ 教育。
- 2009 與愛加倍協會合作，開始為聽障學童及家長提供 EQ

教育課程服務。

開始於新竹縣、苗栗縣推動 EQ 教育。

2010 開始推動 EQ 教育督導認證制度考試，舉辦認證考試。

2011 出版國小中年級 EQ 教育課程教案：《EQ 學園—好人氣養成班》

2012 與中華民國學習障礙協會合作，開始為學障學童提供 EQ 教育課程服務。

2013 臺灣芯福里情緒教育推廣協會成立。

開始於南加州推動海外華人子弟 EQ 教育。

開始於嘉義市推動 EQ 教育。

2014 主辦全臺第一屆【EQ 教育國際論壇】。

舉辦【與您相約芯福里】全國志工大會。

試行偏鄉學童 EQ 教育活動。

與高雄市教育局合作，籌備並規畫全市情緒教育實施計畫。

開始於屏東縣推動 EQ 教育。

2015 與公益平台合作開始在台東推動 EQ 教育活動。

開始於台南市推動情緒教育。

持續協助高雄市教育局辦理教師情緒教育工作坊。

舉辦不定期的偏鄉學童 EQ 教育活動。

2016 受北京教育學院之請，為北京市四所實驗學校培訓 EQ 教育種子教師。並分兩梯次共服務 4000 位學童。

接待北京教育學院參訪團，安排項目主責教授、實驗學校

校長、種子教師進行實地參訪，瞭解臺灣各區 EQ 教育推動情形。

持續協助高雄市教育局辦理初階和進階教師情緒教育工作坊。

推動教師研習與親職教育講座。

2017 持續研發修訂 EQ 教育教材、建立 EQ 教育人才庫。

經營對 EQ 教育有認同之教師社群，建立教師交流平台。

完備親師生共學模式，與學校合作推動高 EQ 校園。

與學術界合作，展開兩岸學童社交與情緒能力發展的實證研究。

與國際接軌，參加 6 月在瑞典首都斯德哥爾摩舉行年的 2017 ENSEL 會議，以「臺灣的情緒教育推動現況」為題，分享臺灣經驗，並與歐洲各國進行交流。

9 月，舉辦北高二場「2017 情緒教育國際論壇」，分享國內外推廣社交與情緒教育的成功案例及全球發展趨勢，期許以臺灣經驗接軌國際視野，提供親師生共學的方案策略，幫助孩子邁向成功幸福。