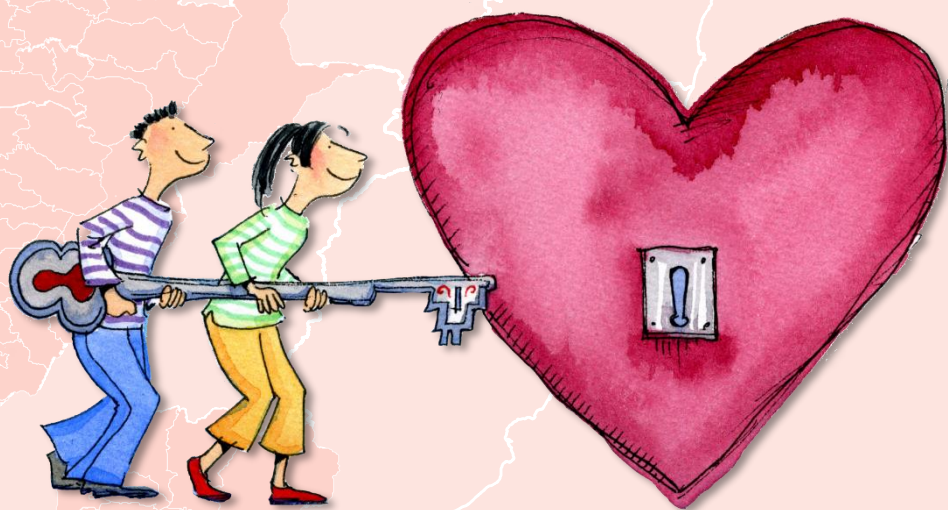


為孩子構築高 EQ 的成長鷹架

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)



108 學年度推廣 EQ 教育成果報告

社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會

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「社團法人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 教育緣由及發展現況：

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，好不容易累積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，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，由於勇源教育基金會的贊助，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》得以陸續出版發行，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。

2017 年舉辦第二屆情緒教育國際論壇，邀請美國 CASEL 的重要創始成員之一 Mark T. Greenberg 教授擔任論壇主題演講者，分享美國二十多年來推動社會情緒學習的歷程，作為國內家長、教師以及教育當局推動情

緒教育的借鏡。並透過在校推動情緒教育的校長、教師和志工之經驗心得，呼籲國內關切兒童青少年社會情緒發展的各界人士，攜手為孩子構築高 EQ 的成長環境。此次活動反應熱烈，引起親職與心理輔導相關媒體關注，成功喚起大眾對兒童情緒教育的認知和重視。

為了擴展對社會大眾的情緒教育推廣，2019 年 11 月 17 日，本會在花博舞蝶館辦理首屆「臺灣芯福里家庭 EQ 日」園遊會活動，超過 7,000 位家長和孩子透過兒童戲劇、親子律動體操、EQ 繪本共讀共玩，以及多種高 EQ 親子遊戲學習認識並覺察情緒，帶回打造高 EQ 家庭的好觀念、好技巧、好態度，增進親子間的良性互動、促進家庭的幸福美好。

研究顯示：3-8 歲是學習社交情緒最適當的時期，為了讓學童及早接觸這套系統化的情緒教育課程，並配合教育部實施 108 課綱，強調「自發、互動、共好」的核心理念，各推廣學校對低年級 EQ 教材的期待，在勇源教育基金會的支持下，2018 年本會開始積極投入低年級教案的研發編寫，目前適用於小學一年級的「我是心情魔法師」上下冊，以及二年級的「我是幸福魔法師」上冊已經出版；108 學年度，也同時啟動低年級培訓課程實驗版，並率先與雙北地區七所種子學校合作推出實驗教學。

芯福 EQ 教育系列教材深入淺出、課程生動活潑，深受學生歡迎及家長肯定，吸引許多志工熱忱投入服務行列並積極推廣，自 2004 年至今(108 學年度)服務學童總數已超出 60 萬人次，每年服務學童約 7 萬人次。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。最令人振奮的是，與臺大心理研究所合作的情緒教育效能研究，2019 年共有八篇研究成果於美國、歐洲 及兩岸三地的國際會議發表。參與會議的各國代表對於芯福里以一個非營利的公益組織，能夠在台灣培訓家長志工，入班與教師合作進行協同教學，提供國小學童免費的情緒教育課程深感佩服。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，我們期望藉由志工夥伴轉愛成風的行動，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！

108 學年度 (108 年 8 月 1 日-109 年 7 月 31 日) 成果報告

壹、服務推廣

一、校園入班服務

1. 108 學年度服務總數

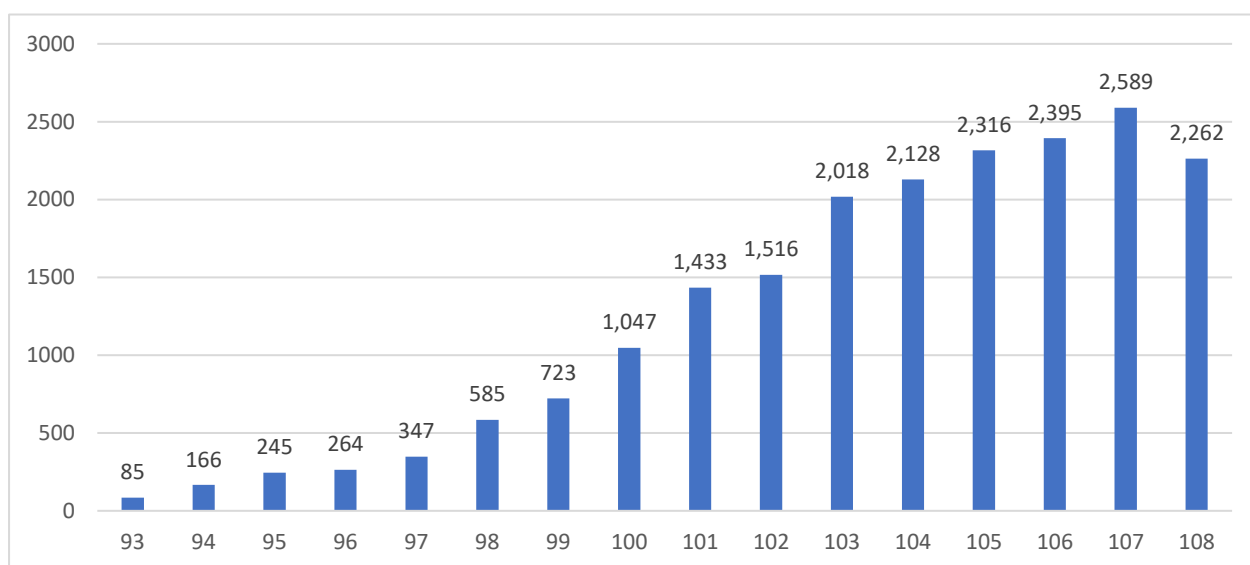
- 服務學校總數：180 校
- 服務學校分布：

區域	台北	新北	桃園	新竹	彰化	嘉義	台南	屏東
學校數量	59	36	20	21	17	2	13	12

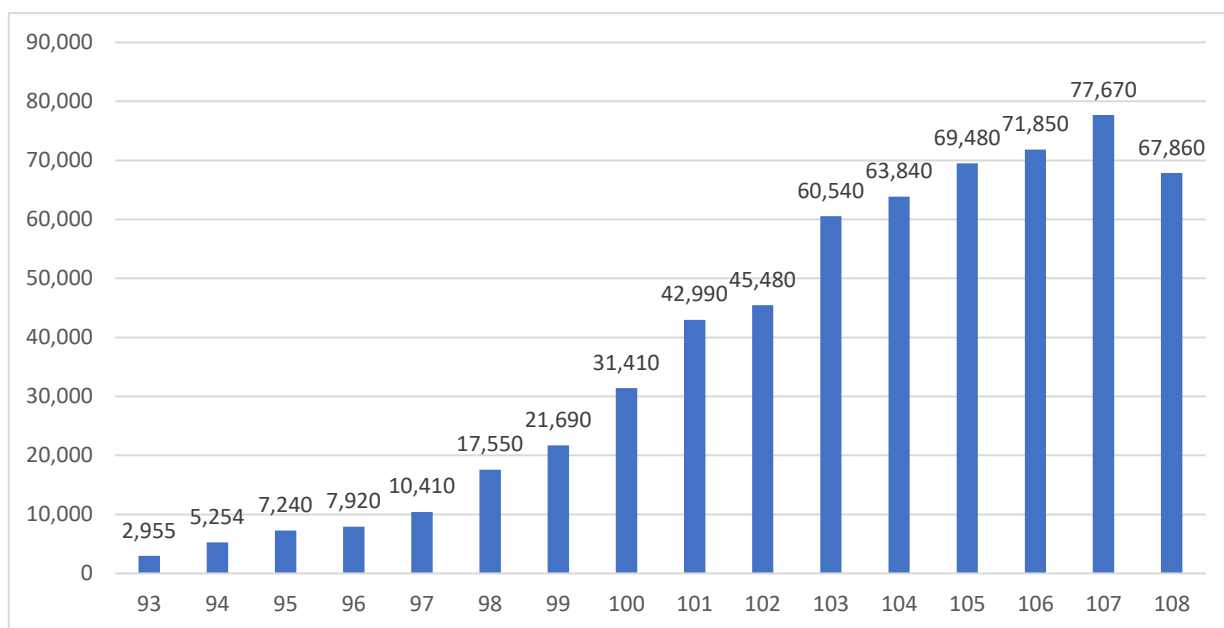
- 服務班級總數：2,262 班
- 受惠學童總數：67,860 人

2. 歷年服務數總表

- 歷年服務班級總數(圖一)

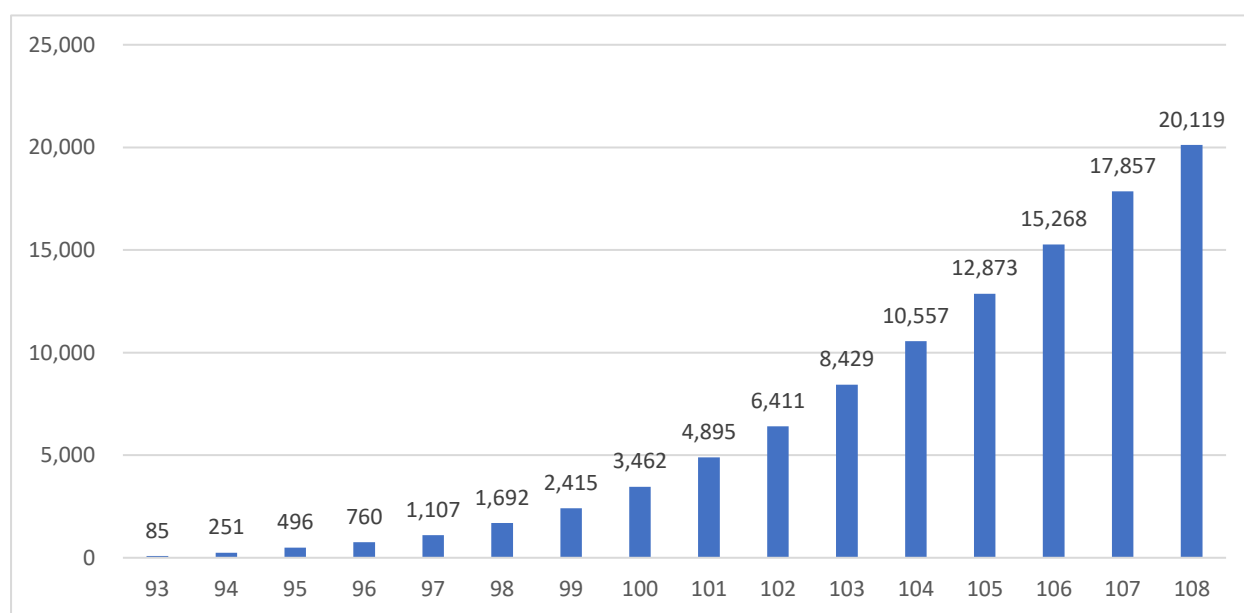


● 歷年受惠學童總數(圖二)

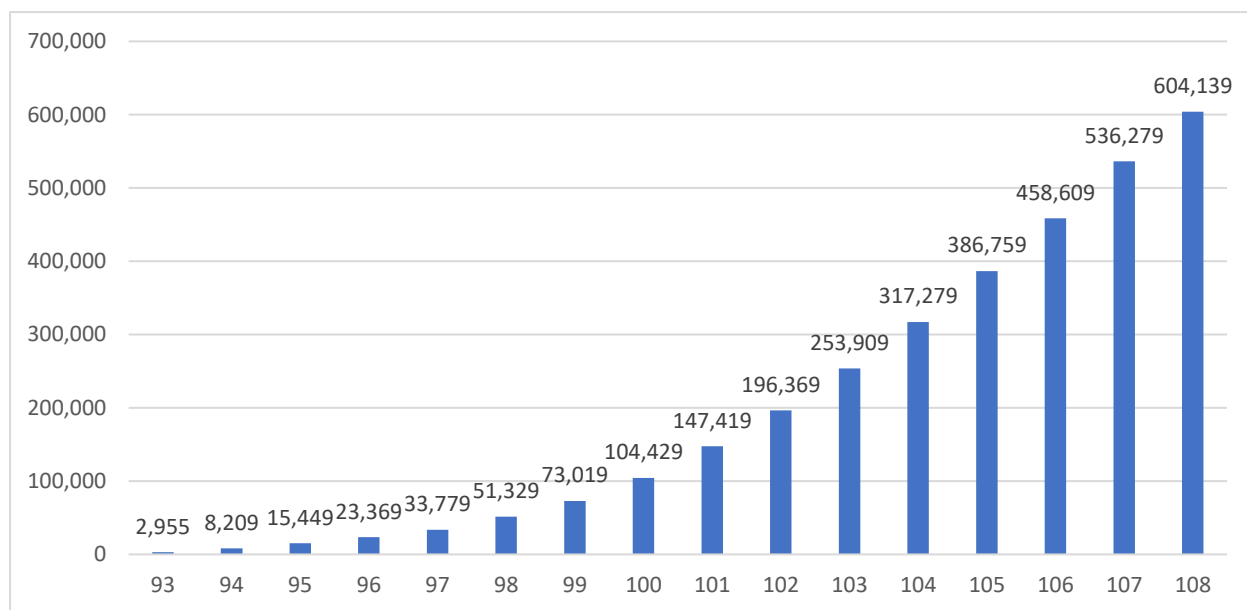


3. 歷年累計服務數總表

● 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)



本會 107 學年度上學期服務班級數 1,317 班，108 學年度上學期服務班級數 1,516 班，增加了 199 班，顯示服務的學童持續成長。然而 108 學年度下學期，因為新冠疫情造成多數學校停止志工入班服務，使得服務的班級數較 107 學年度下學期減少了 526 班。所以歷年服務班級總數(圖一)顯示的 108 學年度總入班數較 107 學年度下降了 327 班(約 13%)，連帶地也造成了歷年受惠學童總數(圖二)所顯示的學生數減少了 9,810 人(約 13%)。

二、國內親職講座

1. 場次：共計 99 場
2. 場別：國小 64 場、國中 5 場、高中 3 場、大學 3 場、公部門 10 場、民間單位 14 場

三、偏鄉、弱勢等特定族群服務

1. 接受長期守護偏鄉弱勢學童的鴻海台灣希望小學、慧治基金會、愛鄰社區關懷協會等單位之邀，協助學童情緒問題處理技巧。

2. 協助台北市特教資源中心、早期療育社區資源中心等單位師資培訓，以協助學習障礙兒童及青少年認識情緒，提升人際力。
3. 協助佛光山人間文教基金會辦理 EQ 達人夏令營，帶學童認識情緒教育。

四、大眾推廣活動

於花博舞蝶館辦理「2019 臺灣芯福里家庭 EQ 日」園遊會，超過 7,000 位家長和孩子透過兒童戲劇、親子律動體操、EQ 繪本共讀共玩，以及多種高 EQ 親子遊戲體驗「好 EQ、好幸福」。

五、照片集錦

1. 入班服務



✎ 芯福 EQ 課程內容完整豐富，在輕鬆的互動教學中，引領孩子認識情緒，提昇 EQ 的觀念和技能，深受學童喜歡。

✎ 驚奇箱活動，讓學童體驗想法經常受到主觀經驗影響。





- 📍 動物農莊透過角色扮演，引導學童體驗認知因素對情緒的影響。
- 📍 圓桌武士的故事，讓學童了解到以客觀的態度看待人事物，比較不容易陷入負面情緒，人際關係也會更和諧。。





- ✎ 小兵立大功-合作拼圖，讓學童學習到每一個人的角色都很重要，缺一不可，只要發揮自己的專長和特色，就能對團隊有貢獻。
- ✎ 學童透過人際互動中的情境體驗，學習「好」或「不好」的感受。



2. 特定族群學童服務



- ☞ 受慧治基金會之邀，為竹東地區偏鄉學童提供情緒管理課程。
- ☞ 協助佛光山 EQ 達人夏令營課程，督導帶領近 100 位學童認識情緒教育。



3. 大眾推廣活動



🏠 透過兒童戲劇，參與園遊會的大小朋友體驗「好 EQ、好幸福」。

🏠 寓教於樂的活動讓參與的家長和孩子學習認識情緒。



貳、教育訓練

一、志工培訓課程

1. 基礎志工培訓

- 場次：108 上學期 11 場

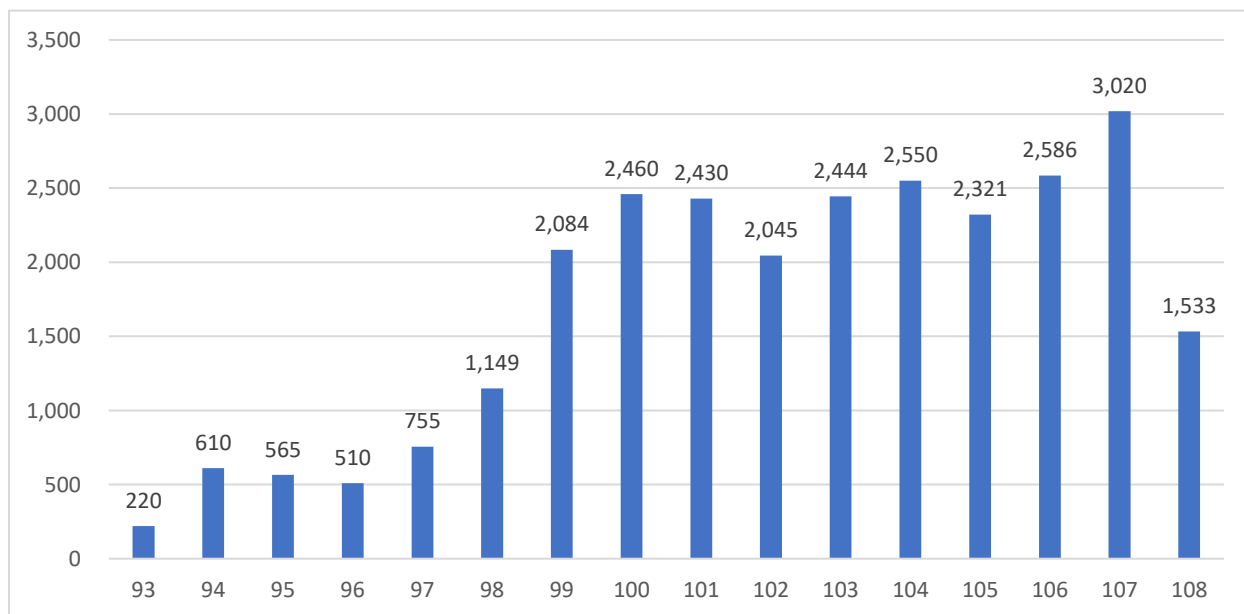
◎ 受新冠疫情影响，108 下學期培訓課程暫停

- 區域：台北市 5 場、新北市 1 場、桃園區 1 場、新竹區 1 場、彰化區 1 場、台南區 1 場、屏東區 1 場

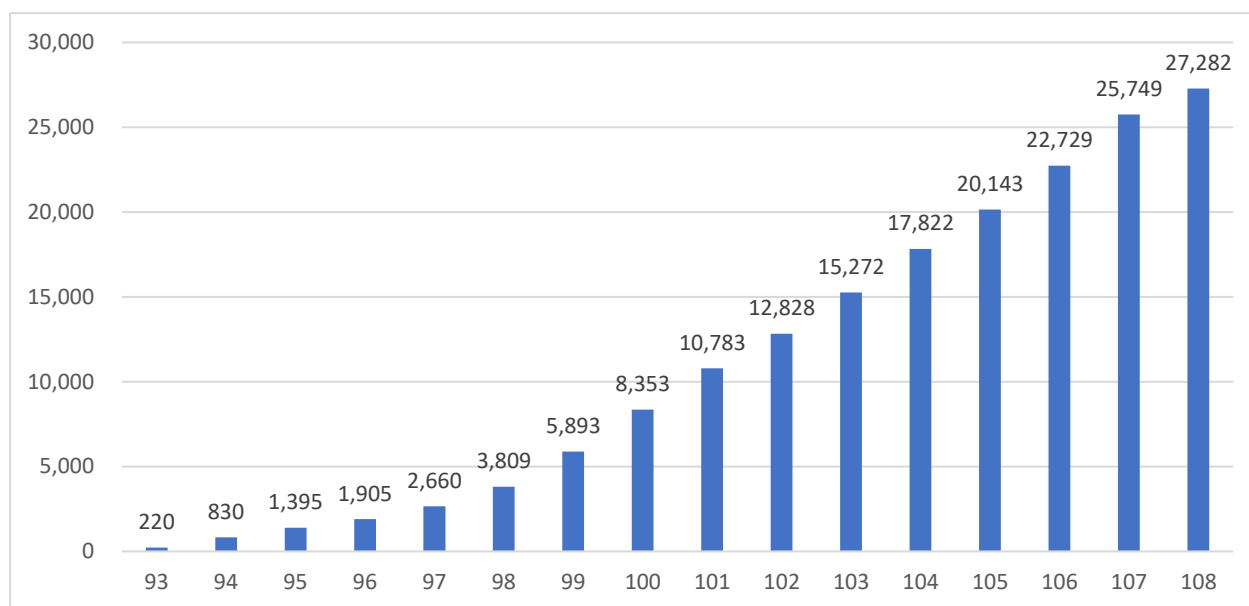
- 課程總表

區域 / 學 期	台北市					新 北 區	桃 園 區	新 竹 區	彰 化 區	嘉 義 區	台 南 區	屏 東 區
	東區	西區	南區	中區	北區							
上	PAC	PS	PAC	RET	SC	RET	SC	PS	PAC	--	PS	EQ 學園
下	受新冠疫情影响培訓課程暫停											

- 受訓學員總數：1,533 人



● 歷年累計培訓總人數(圖六)



2. 低年級實驗課程培訓

- 場次：2 場，受訓學員總數約 300 人次
- 附註：一下課程受新冠疫情影響，採錄影線上模式進行

3. 資深志工培訓

- 場次：8 場，受訓學員總數：約 600 人次
- 區域：雙北 4 場、桃園區 2 場、新竹區 1 場、台南區 1 場

4. 見習督導培訓

- 台北市 1 場、受訓學員總數：24 人

5. 督導精進&團隊經營

- 台北市 7 場、受訓學員總數：180 人次

二、教師研習課程

協助苗栗、嘉義、高雄等縣市政府教育單位辦理教師研習及工作坊，約有教師及專業社工師約 200 人參加。

三、照片集錦

1. 基礎志工培訓



📍 各個區域的基礎志工培訓課程，都吸引廣大家長的熱情參與。





✎ 學員討論並分享情緒管理技巧，以運用於親子教養及家庭經營。



2. 低年級培訓實驗課程

配合低年級教材出版，啟動低年級培訓實驗課程及入班服務。



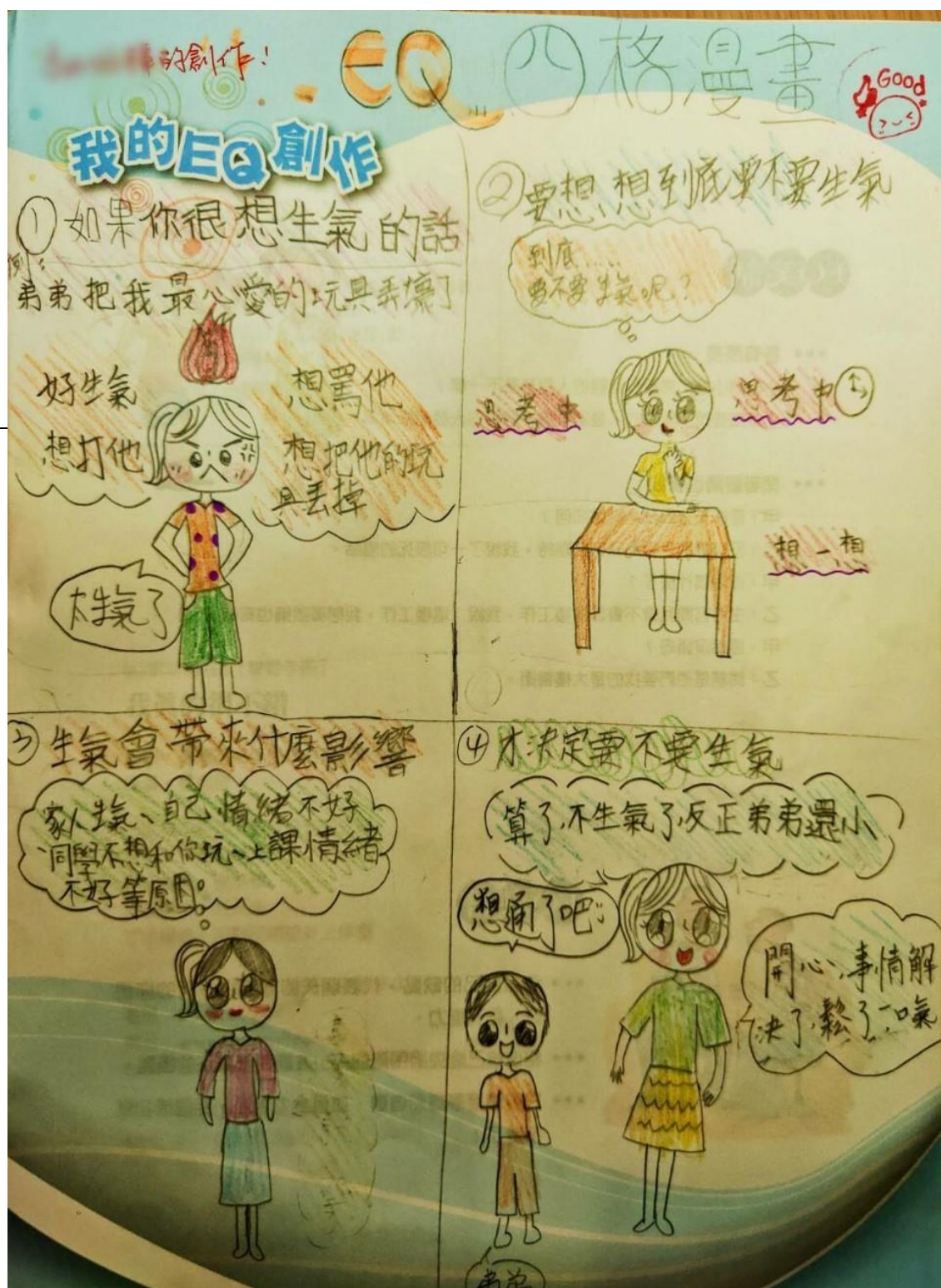
3. 督導精進課程

督導夥伴們在同理心課程中學習換位思考。

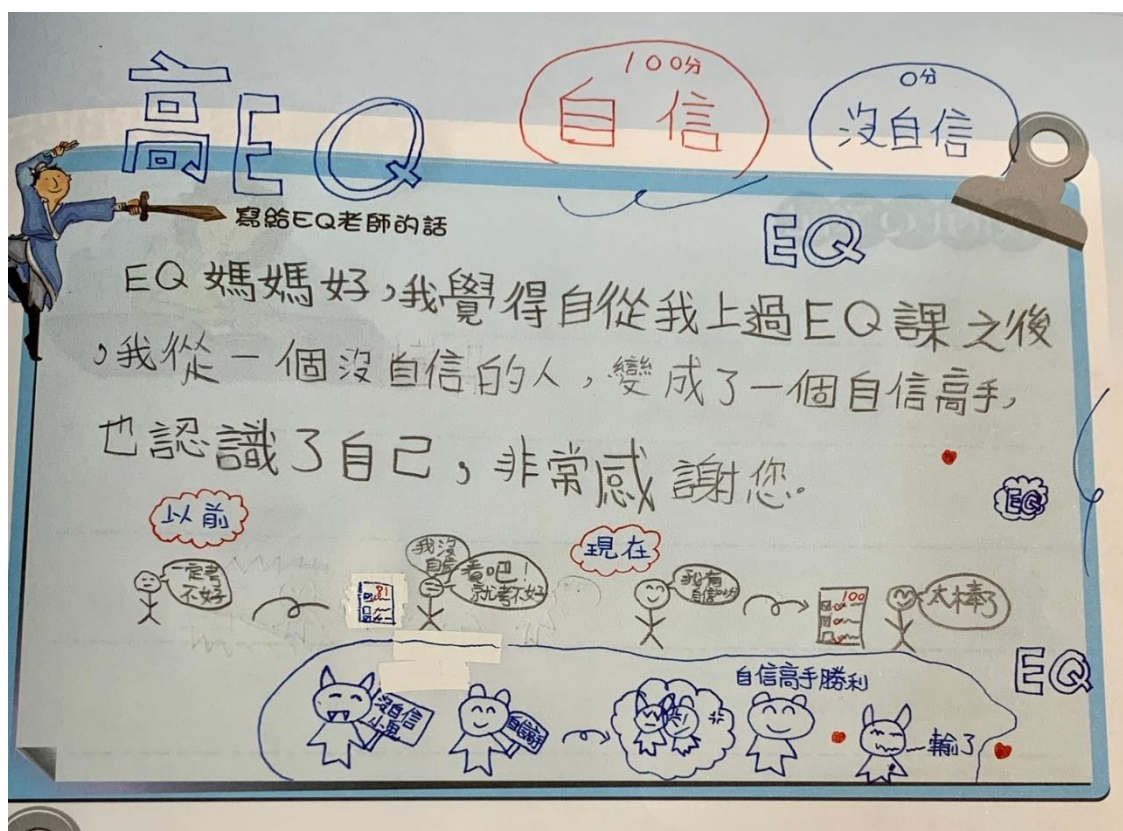


一、來自孩子的回饋

- ♥ EQ 課程讓我學習到，生氣時先思考打人或罵人會帶來甚麼影響，想通了其實也就不會那麼生氣了。



♥ EQ 課程讓我認識自己，也變得更有自信。



♥ EQ 課程讓我學到，情緒沒有對錯，但表達的方式卻有恰當與否。



♥ EQ 課程讓我和同學意見不同時會先想原因，減少紛爭。

教	吵	，	一	在	起	的	的	
我	，	因	下	意	來	意	的	時
評	所	為	為	見	，	見	候	我
多	以	這	什	不	但	不	只	改
關	我	樣	麼	月	是	一	要	變
於	要	做	不	的	現	樣	我	了
E	謝	讓	一	時	在	時	的	！
Q	謝	我	樣	候	不	，	意	以
的	E	們	，	我	一	總	見	前
知	Q	不	再	會	樣	是	和	在
識	老	再	回	先	了	會	同	上
0	師	爭	答	想	！	吵	學	課

Good!

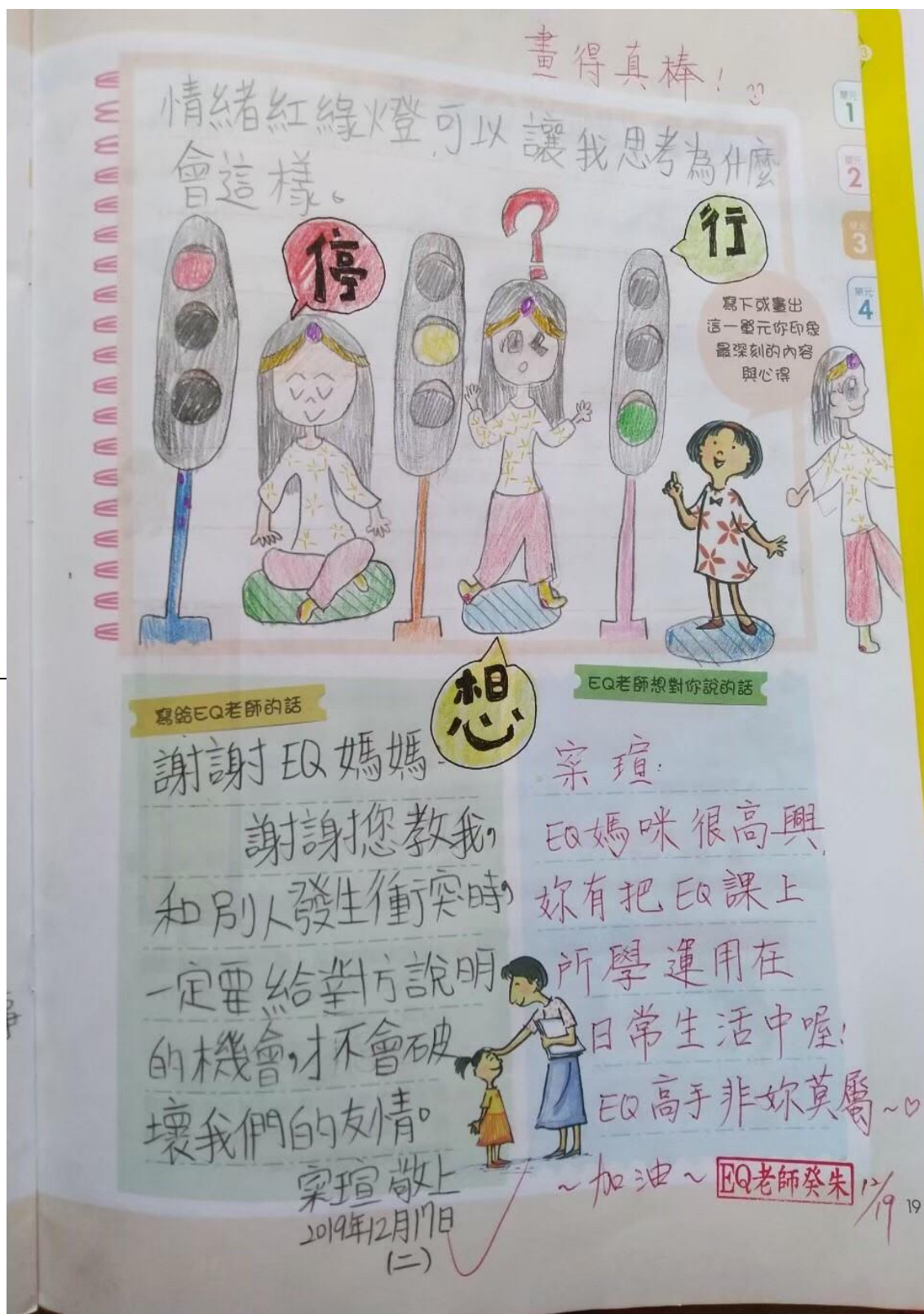
♥ EQ 課程讓我學會運用不同的方式抒發情緒，更理性客觀。

我學到了用不同的方法來抒
解情緒，在做事前要停，想，決定，讓我在家裡
和學校或其他地方可以應用到，像保持微
笑比高興好多了，而且可以用「還好」來面對不
好的事情，可以讓自己變樂，看見一黑點，用不同
的角度看事情可以有理性的想法，這就是我在
EQ課學到的東西。 (😊)

真是太棒了！
 相信你已在EQ高手的行列中了！
 多練習EQ武功，不斷的提醒自己
 你會更棒的喔！

Mike

EQ 課程讓我學會善用情緒紅綠燈；生氣時停止行動，冷靜思考原因，心情緩和再想辦法；也知道和別人發生衝突時要給對方說明的機會。



二、來自學校的回饋

1. 忠義國小 吳唯聰老師

因緣際會，認識學生家長（EQ 志工媽媽）熱心的來班上教導孩
EQ 課程，這是個人教學生涯首度接觸的課程，EQ 老師用心的準備課
程內容、風趣的言談、個別差異的指導、耐心的聆聽學生發言、課後
花時間批改 EQ 手冊……，令人感佩再三！

透過上課，孩子明瞭自己的情緒由來，更加了解自我，降低亂發
脾氣的次數，改善人際關係，學生印象深刻的一句話：「情緒沒有對
錯，只有恰當與否。」

此外藉由各種測驗，了解未來適合自己的工作，雖然有些人自己
的想法與測驗結果不吻合，但亦提供另外的思考選項；透過演戲，讓
學生進一步了解自己的角色（家庭、學校、社會）、正確的情緒表達、
別人眼中的你……。這是對學生有幫助的課程，值得推廣！

2. 大橋國小一年級 黃映庭老師

一學期的 EQ 課程，我發現孩子的一些改變。以前，當老師發現
班上有些孩子心情不好，想探求原因時，孩子不是一直哭不然就是閉
口不說話，孩子不擅長表達自己的情緒，但他希望大人可以猜到他心
裡想什麼，這對老師真是一大考驗啊！經過了 EQ 課的洗禮，我發現
孩子會主動來告訴老師為什麼他不愉快了，他主動希望能化解心裡
的不痛快。這是多大的進步啊！以前孩子常在老師和他人談話時過來問
問題，但現在他們知道老師在談話時必須等一等，甚至在有孩子忘記

時，其他人會提醒等等喔！老師現在再忙。這真的讓老師減少許多負擔。

謝謝 EQ 團隊願意提供一年級孩子學習面對情緒的課程，這一點點的成長也證明了孩子已經在學習面對情緒、觀察環境與他人友善互動的路上，相信這些學習的養分都會幫助孩子在人際互動和求學路上更加順利，期待下學期繼續吸收 EQ 課的養分喔！

3. 大橋國小一年級 王若慈老師

大橋國小 108 學年度小一有 EQ 課程，老師活潑有朝氣，孩子們都很喜歡老師，也喜歡愉快輕鬆的上課方式；在課程方面，課本內的取材貼近學生的生活情境，故事中的角色也像是孩子自己的縮影，藉由課堂討論和活動，讓學生能反思自己平時的行為帶給他人的感受，進而修改自己的表現；而在課堂外的時間偶爾也能聽到學生討論課程中的燈號（緊急紅燈、沒關係我可以自己解決等等），可見孩子是真的有記在腦中，也能落實於生活當中。

經過幾週的課程，可以看到孩子變得更能換位思考，考慮他人的感受，雖然偶爾也會有凸槌的小孩，但整體而言，教室變得更溫馨、更有秩序了。

4. 景興國小輔導室 蔡孟芳老師

EQ 課程同時搭配學習手冊，每次的課程結束過後，小朋友可以透過完成學習手冊省思課程的學習經驗。班級導師、入班的志工家長，甚至是家長，都可以透過學習手冊了解小朋友的學習狀況。學生不僅

透過學習手冊進行心得分享，老師在批改的時候也會給予學生正向的回饋，透過相互交流，建立正向的人際互動經驗。對小朋友來說，這是一項很特別的課程、收穫也許多，就有一位小朋友提到：「今天有老師教我們管理情緒，讓我們知道管理情緒的方法有很多種，如果生氣，我的處理方式是去運動，每次去運動之後，我的煩惱和生氣就全部忘掉了。我能夠上到情緒的課真是棒呀！」

5. 厚德國小洪源駿老師

初識 EQ 團隊，滿滿的令人驚豔，因為來到教室的真的就是「團隊」，每位志工們各司其職，井井有條的將教室氣氛維持的相當熱絡，讓孩子們對初熟識的 EQ 媽媽們更多了幾分親切，尤其平時的上課內容活潑又有趣，有別於傳統授課，課堂上真的是聲色俱佳，平易近人的動畫簡報吸引孩子們的目光、稀奇有趣的角色扮演，讓孩子們沉浸在故事中的同時又能同理角色想法，更重要的是 EQ 團隊適時地穿針引線，讓每週的 EQ 課程充滿了歡笑，也豐富了孩子們的心靈。

三、來自學員與志工的回饋

1. 明正國小 EQ 志工童欣儀

在職場我是員工，在家裡我是媽媽、是太太、是媳婦，所以不管是上班還是下班，總是有做不完的事，承受不完的壓力，當初選擇芯福里的EQ培訓課，除了是想給自己喘口氣的時間和空間外，也有想要給孩子、給先生更好的自己，沒想到可以得到很多夥伴們的鼓勵，和小朋友們的回饋和感謝，在他們的鼓勵下我認真修煉，在他們的回饋中我努力反思，這些都是意外的收穫。

芯福里有很多認真付出、不辭辛勞、不管路途有多遙遠、不管自己行程有多滿、不管自己的成就有多高，都願意蹲下來聽、坐下來講的夥伴；大家都把自己重新歸零，從一張白紙開始學，從不吝嗇於溝通，也不計較誰付出的比較多，只為一個目標努力，這些是讓我最感動的，希望邀請大家一起參與芯福里的EQ培訓課程，一起入班服務，一起創造更多的感動。

2. 太平國小 EQ 志工 王惠珍

在校園偶爾聽到有人喊「EQ 媽」、「Q 媽」、「惠珍媽」，全身就有一股暖流注入，感到好窩心；甚至看到孩子把我上課的模樣畫下來，更是感動到最高點，甚至還有Q版畫，看到他們的童心，也把我心中的小飛俠叫了出來。

有幾個孩子放下戒心，把心中的煩惱向我傾訴，其中一個孩子說媽媽不希望他長時間上網，把他的臉書密碼改掉，他很不能諒解媽媽，兩人間的關係降到冰點，但因為學了EQ，會用同理心去想想媽媽的用意

是擔心他影響視力。開心孩子懂得用 EQ，圓滿解決親子問題。每當身邊有這樣的好事發生，總是讓我感到更加幸福，我想這就是身為 EQ 志工最好的報酬！

3. 台北北區培訓場學員

進入培訓場之前，我曾以為自己是個 EQ 很高的媽媽及太太，但是經過八堂課的洗禮之後，讓我深刻體會自己在 EQ 素養方面還有許多要努力和補足的地方，尤其瑞瑛老師第一堂課提到低張力的孩子，馬上讓我可以合理的解讀為什麼自己的小女兒總是會有這些讓人看不慣的行為，另外，馨兒老師的九大氣質分析也是讓人如醍醐灌頂，原來每個孩子天生就具有不同的氣質，了解發生的源頭之後，也更能去包容我們的孩子所發展出的乖張行為。

培訓課程結束後最大的心得是，老師的理論課程不但受用無窮，許多案例更是令人感同身受；而教案的示範課就如武功密技一樣，要不斷練功才能運用得爐火純青，期待下一套課程能有更精彩的火花。

4. 台北中區培訓場學員

透過「我真的很不錯」這本手冊的研習，我覺得對自己更有信心，受到傳統思想的教化，我們總嚴以律己、寬以待人，容易批判自己、否定自己。在第二單元的「魔鏡魔鏡我問你」，我發現在寫學生手冊時，志工給予的回饋都很正向，立即感受到愛的正能量湧入心中，真的很有感受，相較之下，就會覺得自己容易否定自己，所以提醒自己，可以再多給一點正面的自我肯定，真誠擁抱自己、懂得

愛自己，也才能更貼心更真誠的去愛別人。感謝芯福里的用心，只要參加培訓一定會有滿滿的收穫，感恩！

5. 彰化區培訓場學員

今年是我第三次參加培訓了，每次都有不一樣的收穫，也非常謝謝有這樣的課程幫助我們更加的了解情緒。上完課我會找時間跟小孩聊聊上課的內容，聽聽他們的想法，了解他們的反應，這次的課程讓我知道要多元角度欣賞孩子的特質，每一個小孩都是獨一無二的，很開心加入了這個團體，目前已在自己小孩的班級服務，雖然壓力蠻大的，但哥哥反應很不錯，就覺得很開心，後面還有弟弟的班級緊接著要入班服務，繼續加油，謝謝芯福里提供這麼棒的課程。

肆、因應新冠疫情 EQ 教育培訓及心理健康推廣

一、EQ 教育培訓

新型冠狀病毒疫情嚴峻，教育部 2020 年 2 月 2 日公告高中職以下學校延後至 2 月 25 日開學，各級學校也積極展開各項防疫措施。由於本會培訓課程多於學校場地進行，且為期兩個多月，進出校園人次眾多，在廣泛蒐集多方意見、審慎研議後，決定全面停止辦理 108 學年度(下)EQ 教育基礎志工培訓課程，以避免增加學校防疫作業的負擔，並維護小朋友與學員志工的健康。

於此同時，本會展開各項因應措施，積極尋求資源並測試各線上教學平台，協助講師及志工軟體的應用、上線演練，開啟線上直播教學模式；此外，也同步進行教案編修，嘗試以錄影的方式提供線上觀看的課程。完成相關課程如下：

1. 配合低年級「EQ 魔法學校-我是心情魔法師」(一下)教案出版，完成錄影課程提供督導線上培訓；同時於大台北區 7 所實驗小學 (大湖、東園、民生、大橋、福林、蘆洲仁愛、土城樂利) 進行入班。
2. 本會專業講師黃天豪以 ZOOM 直播方式進行二場資深志工精進課程，計有 200 多位志工參與，夥伴們都欣然配合學習新的教學互動模式。
3. 完成第三套教案「我好、你也好」新主講備課輔助教材錄影課程，提供督導線上觀課，並以線上直播的方式進行 QA。
4. 考量到疫情的不確定性，109 學年度(上)，全區統一辦理第一套教案「我是 EQ 高手」EQ 教育基礎志工培訓，理論及教案示範以錄影方式

提供線上課程，共學部分則以實體方式進行，但本會也在研擬共學課的線上運作作業程序，以備不時之需。

期待疫情消退，109 學年度下期各項課程可以回歸正常運作。

二、防疫心理健康具體方案

新冠肺炎疫情帶來嚴峻的考驗，由於政府與民間的共同努力，臺灣的防疫成果相當令人肯定。然而，隨著疫情發展，社會大眾焦慮、恐慌的心情顯著升溫，家庭、學校、社區中的壓力與人際衝突也日益增多。為了守護台灣社會大眾的心理健康，不讓心理健康成為防疫的缺口，本會與中華心理衛生協會於 2020 年 2 月 25 日召開「新冠肺炎疫情與心理健康」記者會，對逐漸出現的恐慌、不安、焦慮、排斥他人、被歧視等現象，提供防疫心理健康的具體解決方案，期以達到安定人心的目標。

1. 芯福里製作出提升個人心理韌性的圖文創作「防疫 EQ 五字訣-調鬆樂轉好」串連國內外各大平台，進行大眾推廣；並與中央廣播電台合作翻譯為 19 種語文，透過央廣向全球發送。
2. 結合專業心理師、兒童劇團，推出適合大人小孩的「防疫健康操」、「數數呼吸」...等，提供親師生具體實用的情緒調適、壓力因應方法，促進友善共好的親師生互動。
3. 於粉專啟動「防疫 EQ 來接龍」活動，邀請相關組織及社會大眾一起發揮自助、互助的力量，提升防疫心理健康，降低心理災損，安適度過疫情；45 天活動計有 177 則 PO 文，觸及總數計 248,677 人次，平均每則觸及數約 1,405 人次。

4. 與 Sound On 合作製播 Podcast 節目「E 起 Q 幸福」，楊俐容老師邀請本會 6 位專業講師完成 32 集情緒教育相關主題節目上架，其中有 8 集針對防疫主題規劃的【防疫芯力量】，累積下載總數超出 20,000 次。

2019 芯福 EQ 教育大事記

- 一、 與臺大心理研究所合作的情緒教育效能研究，2019 年共有八篇研究成果於美國「兒童發展研究學會國際雙年會議」、歐洲「ENSEC 雙年國際會議」及「兩岸三地心理學年會」發表。
- 二、 參與 2019 年國際心理健康倡議高峰會，以「台灣原創的小學社交與情緒學習課程」為題發表論文。
- 三、 完成低年級「EQ 魔法學校-我是心情魔法師」教案出版。
- 四、 108 學年度啟動低年級培訓課程實驗版，同時率先與雙北地區七所種子學校合作推出實驗教學，並拜訪試點學校，朝向高 EQ 學校的規劃方向前進。
- 五、 完成「EQ 武功祕笈」、「EQ 學園：好人氣養成班」及低年級「EQ 魔法學校-我是心情魔法師」六套教案內容與 108 課綱綜合領域的素養對照表。
- 六、 與國泰基金會、桃園腦麻基金會合作為偏鄉及學障學童提供 EQ 教育課程服務。
- 七、 11 月 17 日完成第一屆「好 EQ 好幸福-2019 臺灣芯福里家庭 EQ 日」親子園遊會。