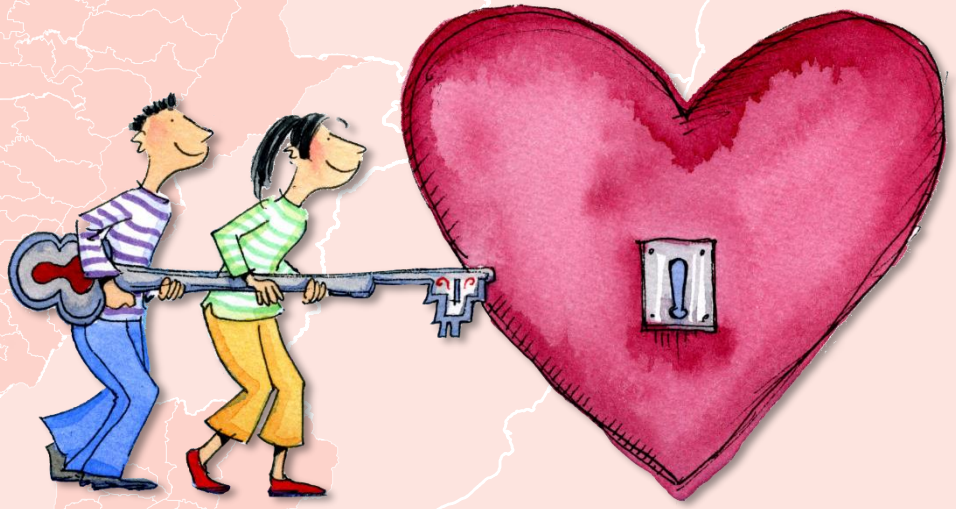
為孩子構築高 EQ 的成長鷹架

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)



109 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

109 學年度推廣 EQ 教育成果報告

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：

《EQ》一書的作者丹尼爾·高曼曾提到，從兒童邁向青春期是 EQ 發展的重要關鍵期，抽象思考的能力以及追尋自我的動力，都在這個階段開展。情緒是一種能量，更是人格的核心，EQ 指的便是情緒管理能力，陪伴青春正盛卻又些許叛逆的孩子走過情緒風暴、激發潛能，是社會責無旁貸的任務，然而這項重要而緊急的任務卻也是教育失落的環節。

芯福里選擇「情緒」這個主題，做為志工夥伴們攜手努力的方向，是為了回應台北市北投社區小學對學生情緒教育的需求，2002 年，在地的非營利組織「社團法人台北市八頭里仁協會」提出「為孩子構築高 EQ 的成長鷹架」方案，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道路。

2004 年開始，在勇源教育基金會的贊助下，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，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。

由於參與課程規劃設計的作者群學有專長，以及許多志工熱忱投入服務行列，EQ 系列課程的成效受到社會各界的肯定，在台北市八頭里仁協會推動情緒教育的基礎下，為因應來自全國的需求，臺灣芯福里情緒教育推

廣協會於 2013 年 9 月 8 日正式成立，希冀結合更多力量，攜手努力，讓 EQ 教育成為普及化的社會教育。目前每年培訓志工約 3000 位、服務學童約 7 萬人次，自 2004 年至 2021 年(109 學年度) ，培訓志工總數約 3 萬人，受惠學童總數已超出 67 萬人次。

除了培訓志工、服務學童，本會也積極致力於大眾推廣、促進國際交流、學術研究，分別於 2014、2017 年舉辦二屆「情緒教育國際論壇」，成功引起親職與心理輔導相關媒體關注，喚起大眾對兒童情緒教育的認知和重視；2019 年，為擴展對社會大眾的情緒教育推廣，辦理首屆「臺灣芯福里家庭 EQ 日」園遊會，超過 7,000 位家長和孩子熱烈參與，透過多種高 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。此外，本會與臺大心理研究所合作的情緒教育效能研究，成果也令人振奮，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。

6-12 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贊助下，2021 年，本會已完成低年級教案「EQ 魔法學校」的出版，除了辦理種子教師培訓，並率先與三十餘所種子學校合作進行實驗教學，109 學年度下學期總計服務 51 個班級，約 1500 多名學童。教師回饋中，無論是課程的豐富活潑、難易度、學生感興趣度...等方面，都獲得平均

90%以上的滿意回覆，預計 110 學年度擴大推廣，向下扎根 EQ 教育。

2020 年因新型冠狀病毒疫情挑戰，本會以線上課程進行志工培訓，出乎意料之外，報名的家長非常踴躍，109 學年度共計培訓志工約 2500 位，多數學員對於線上課程的內容及品質表達高度肯定；在入班服務部分，109 學年度受惠 EQ 教育學童約 67,000 人次，部分學校也積極嘗試以線上教學方式進行 EQ 教育課程，深受老師和學童的喜愛，顯示各推廣學校對芯福 EQ 教育課程的重視，為情緒教育的推廣開創了更多元的可能性。考量疫情的不確定性，以及線上學習不受時空限制的優勢，2021 年本會積極致力於開發 EQ 教育線上課程，建構教學平台，未來將朝向數位學習的目標邁進，期以擴大對教師及偏鄉學童的服務、提升培訓品質、確保 EQ 教育永續扎根。

大環境急速變遷，網路時代的孩子比過去更早熟，面臨更多壓力源，也更容易發生情緒問題，教育部統計嚴重情緒障礙生年年增加，衛福部公布國人死亡數據，青少年族群自殺死亡率連續 6 年攀升，2019 年更創新高，在在顯示情緒教育刻不容緩。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。我們期望用心播灑「情緒教育」的種子，種在孩子們的心田，滋長出美好的高 EQ 能力，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！

109 學年度（109 年 8 月 1 日-110 年 7 月 31 日）成果報告

壹、服務推廣

一、校園入班服務

1. 109 學年度服務總數

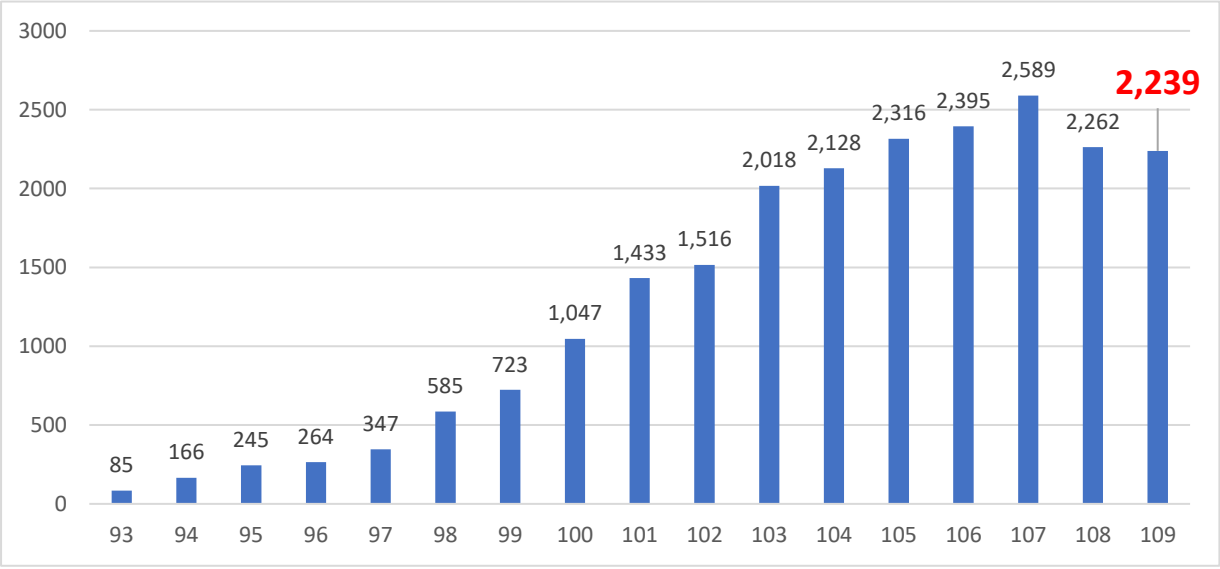
- 服務學校總數：154 校
- 服務學校分布：

區域	台北	新北	桃園	新竹	彰化	嘉義	台南	屏東
學校數量	**45**	**33**	**14**	**19**	**18**	**2**	**11**	**12**

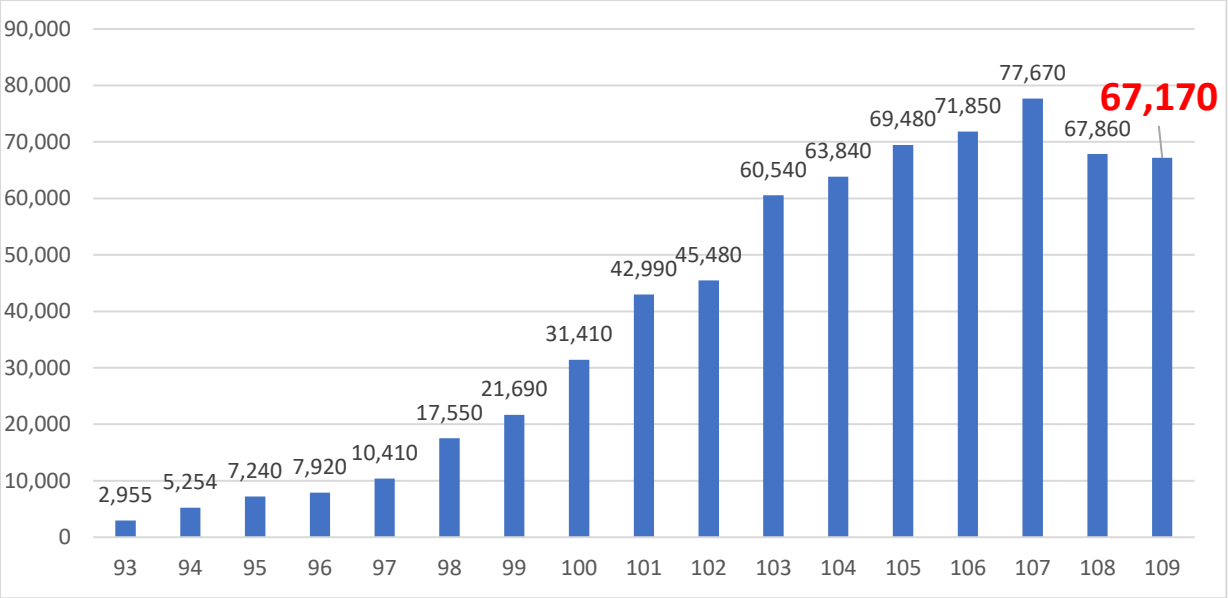
- 服務班級總數：2,239 班
- 受惠學童總數：67,170 人

2. 歷年服務數總表

- 歷年服務班級總數(圖一)



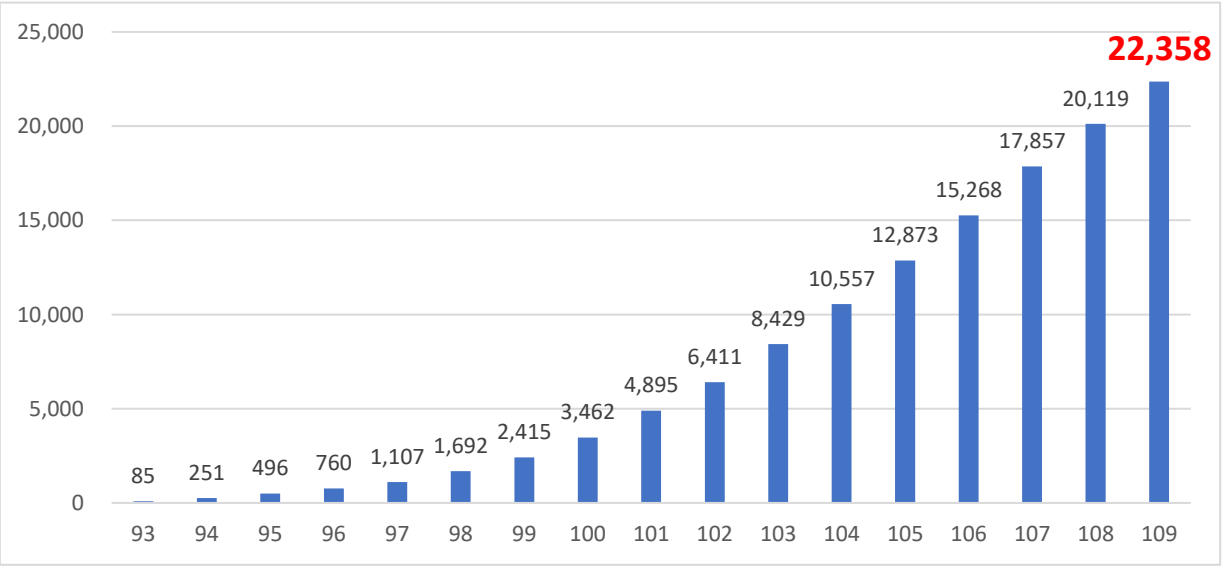
- 歷年受惠學童總數(圖二)



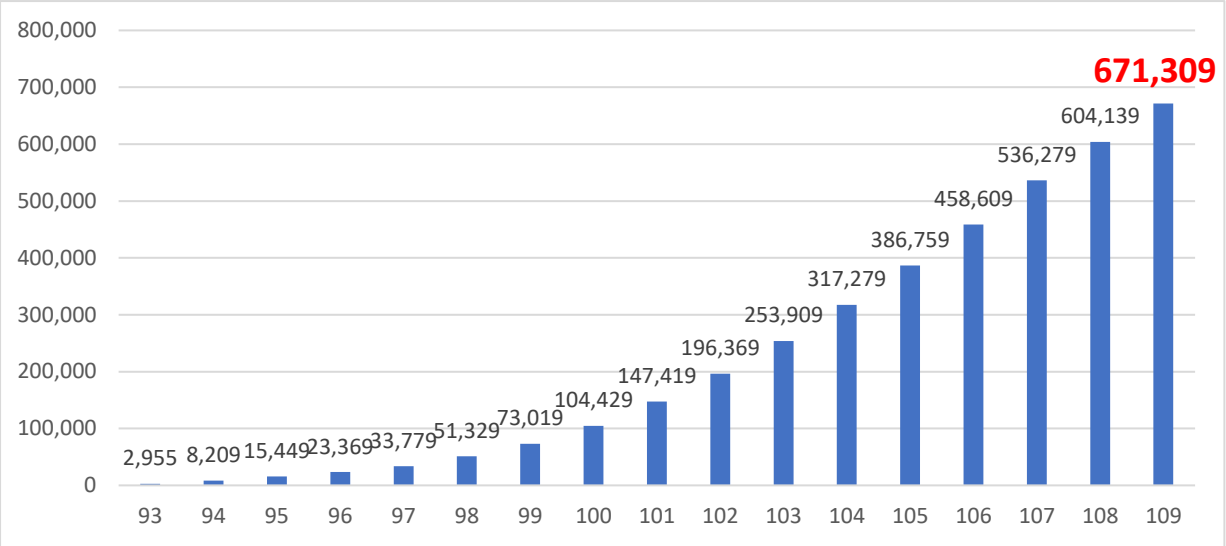
本會 109 學年度上學期服務班級數 1,242 班，下學期受疫情三級警戒影響，多數學校停止志工入班，服務班級數減少 245 班，計服務 997 班，服務學童總數與 108 學年度相當，停課不停學，多所學校也積極嘗試以線上教學方式進行 EQ 教育課程，深受老師和學童的喜愛，顯示各推廣學校對芯福 EQ 教育課程的重視，為情緒教育的推廣開創了更多元的可能性。

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 87 場
2. 場別：國小 61 場、國中 4 場、高中 3 場、大學 3 場、公部門 14 場、民間單位 5 場

三、偏鄉、弱勢等特定族群服務

1. 與心路基金會合作出版「障礙者情緒自我管理輔導手冊」，協助障礙者情緒管理、解決問題、提升人際力，順利就業參與職場。
2. 弱勢家庭隔代教養或人際衝突等因素，常使青少年情緒失控，2020 年暑假開始，本會與慧治基金會合作，開始在桃園、新竹、苗栗為偏鄉弱勢學童辦理情緒教育課程，深得老師及學童肯定；2021 年持續於台中、南投、台南及台東辦理偏鄉學童情緒教育課程，服務學童總數 300 餘人次。
3. 協助各縣市政府特教資源中心、身心障礙者職業重建服務等單位師資培訓，以協助學習障礙兒童及青少年認識自我，提升情緒管理能力。

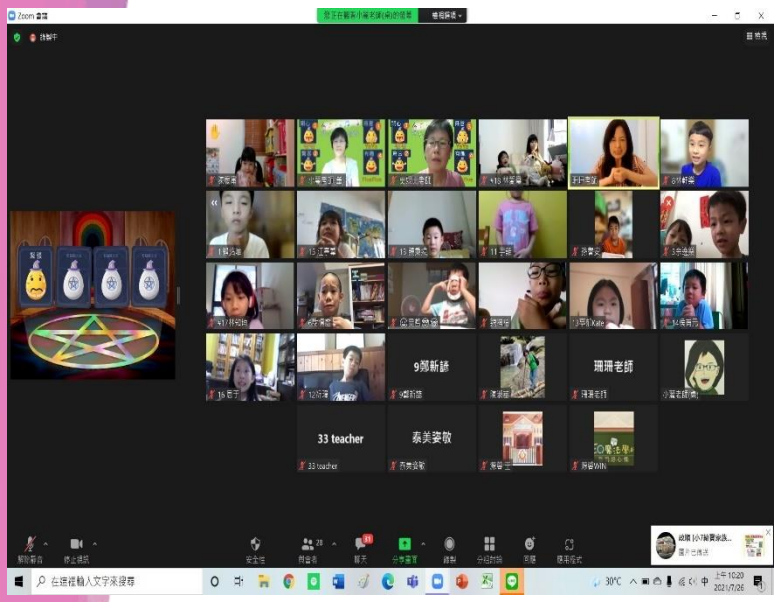
四、照片集錦

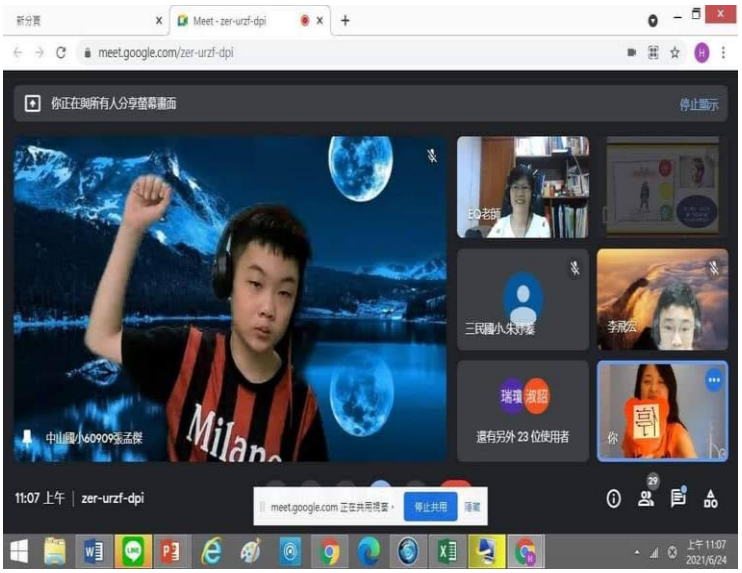
1. 入班服務

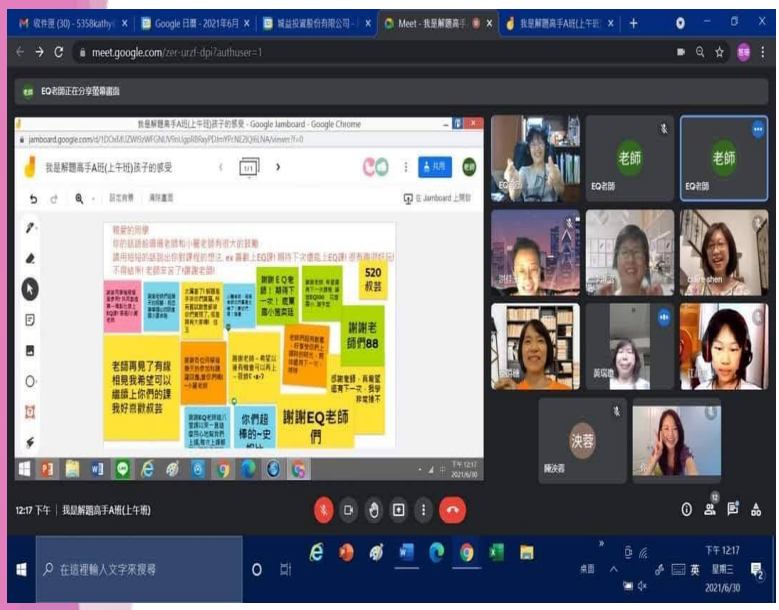
在輕鬆的互動教學中，引領孩子認識情緒，提昇 EQ 的觀念和技能。

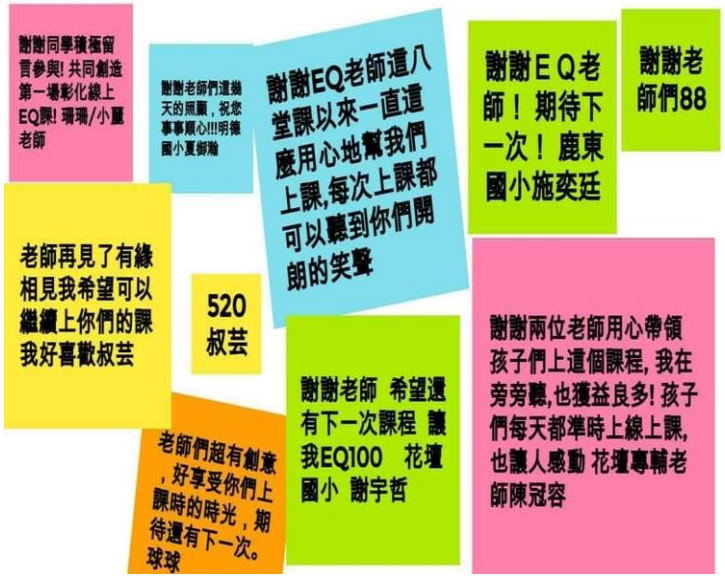
2. 線上教學

疫情期間，配合老師和家長的需求，部分學校將實體的課程轉換成線上課程，受到學童的喜愛，為未來情緒教育的推廣開創了更多元的可能性。









3. 特定族群學童服務

與慧治基金會合作，為偏鄉弱勢學童提供情緒管理課程。

貳、教育訓練

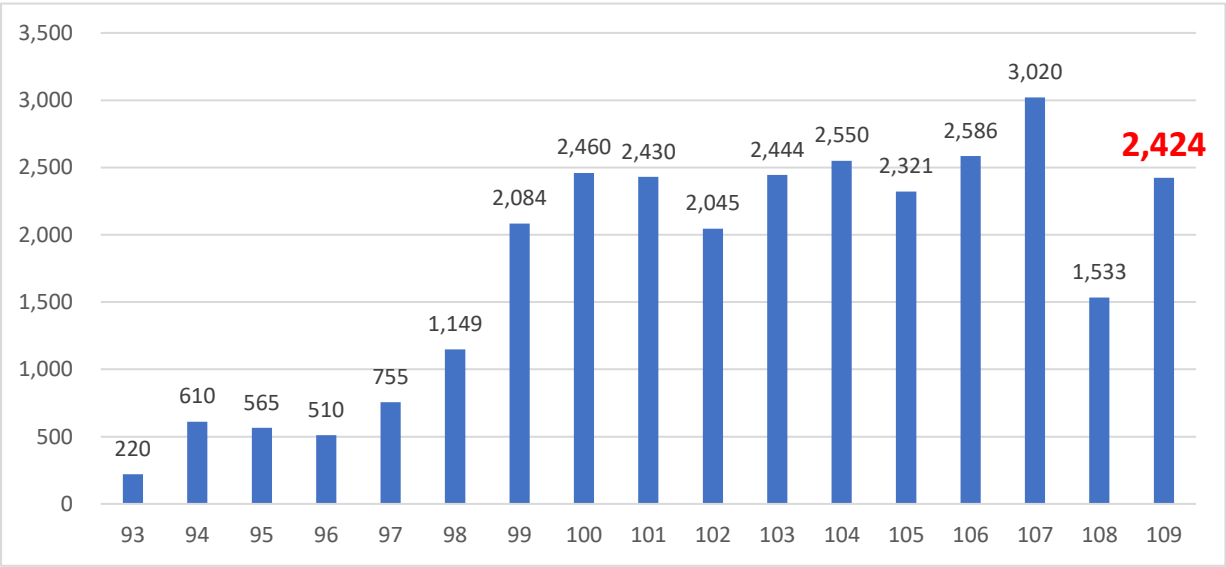
一、志工培訓課程

1. 基礎志工培訓

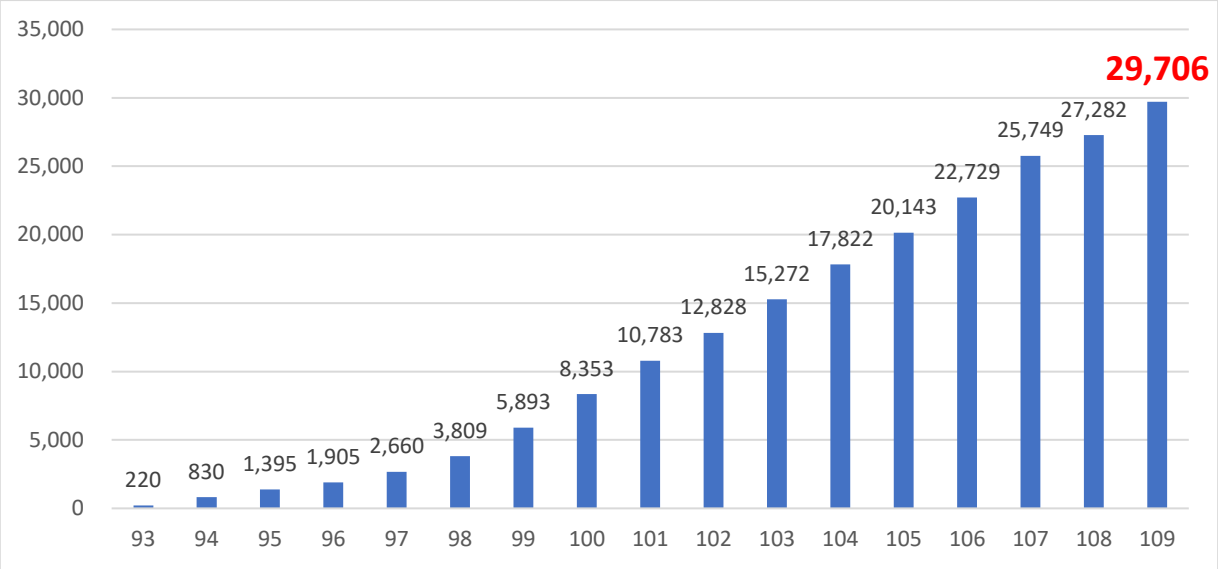
- 109 學年度採疫情因應模式，課程及進行方式如下
  - ➲ 我是 EQ 高手 ：加強孩子的情緒管理
  - ➲ EQ 魔法學校-我是心情魔法師：培養兒童情緒覺察、辨識與表達能力

課程時間	課程主題及進行模式		區域	授課老師
109 上學期	我是 EQ 高手	理論線上錄影課程 教案共學 實體課程	大臺北區及桃園、新竹、彰化、台南、屏東等 11 區	楊俐容
109 下學期	EQ 魔法學校 我是心情魔法師	理論線上錄影課程 教案共學 線上課程	同上	楊俐容

- 受訓學員總數：2,424 人
- 歷年培訓人數總表(圖五)



- 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

課程時間	課程主題及進行模式		區域	授課老師
109 上學期	EQ 魔法學校 我是心情魔法師(二上)	實體課程 泰北高中會議廳	大台北區	楊俐容
109 下學期	EQ 魔法學校 我是心情魔法師(二下)	實體課程 馬偕醫校會議廳	大台北區	楊俐容

3. 督導精進&團隊經營

- 台北市 4 場、受訓學員總數：300 人次

4. 資深志工培訓

- 場次：4 場，受訓學員總數：約 400 人次
- 區域：雙北 2 場、新竹區 1 場、台南區 1 場

5. 見習督導培訓

- 台北市 1 場、受訓學員總數：20 人

二、教師研習課程

受邀為新北、嘉義、高雄、屏東、台東等縣市政府教育單位辦理教師研習及工作坊，約有教師、心理師及學生諮商輔導中心人員約 300 人參加。

109 學年度第一學期公私立國民小學校長會議，創會理事長楊俐容受臺北市政府教育局之邀，以【SEL(社會情緒教育)在國小校園的實踐】為題，和所有與會的校長們分享社交情緒教育在國際的發展，以及芯福里以台灣原創社交情緒教育方案在國小校園推動的成果。

三、照片集錦

1. 基礎志工培訓：因應疫情，以線上理論+實體小班共學模式進行，部分區域學員共同觀看課程影片，分享學習心得。

2. 低年級培訓實驗課程

配合低年級教案出版辦理種子教師培訓，率先與三十餘所種子學校合作進行實驗教學，各項指標均獲得教師 90%以上的滿意回饋。

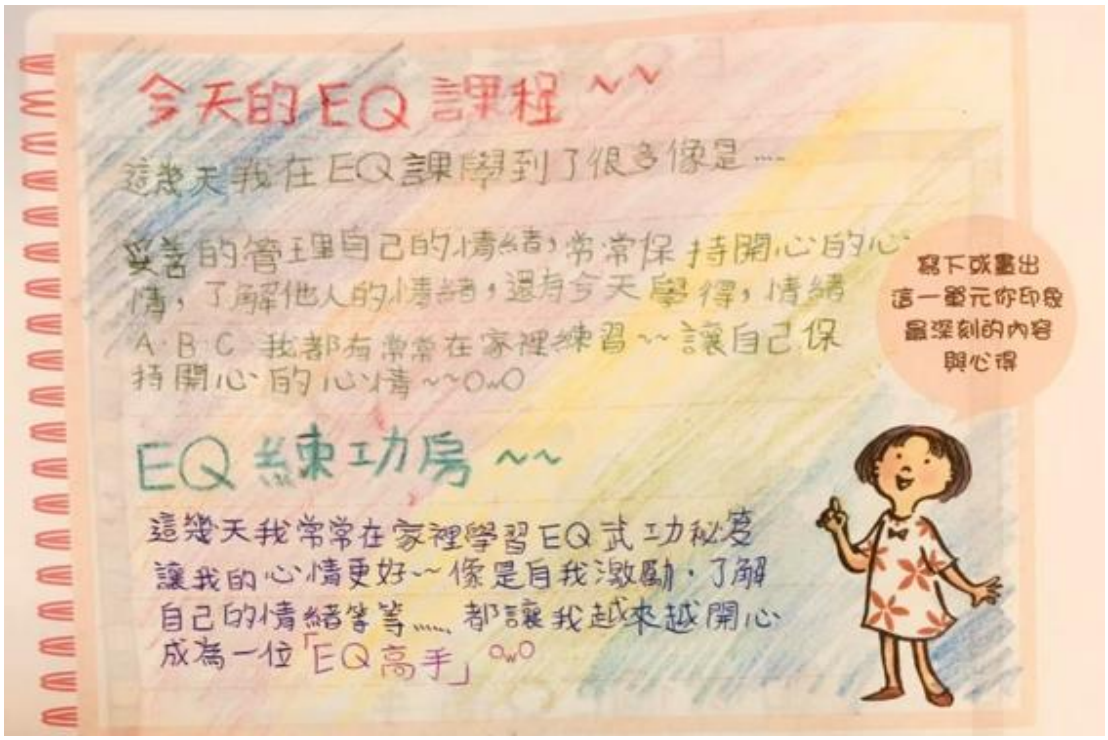
3. 督導&資深志工精進課程

為督導及資深志工夥伴們辦理同理心換位思考、大腦科學與情緒管理等系列精進課程，協助志工在服務中提升專業知能、成就自我。

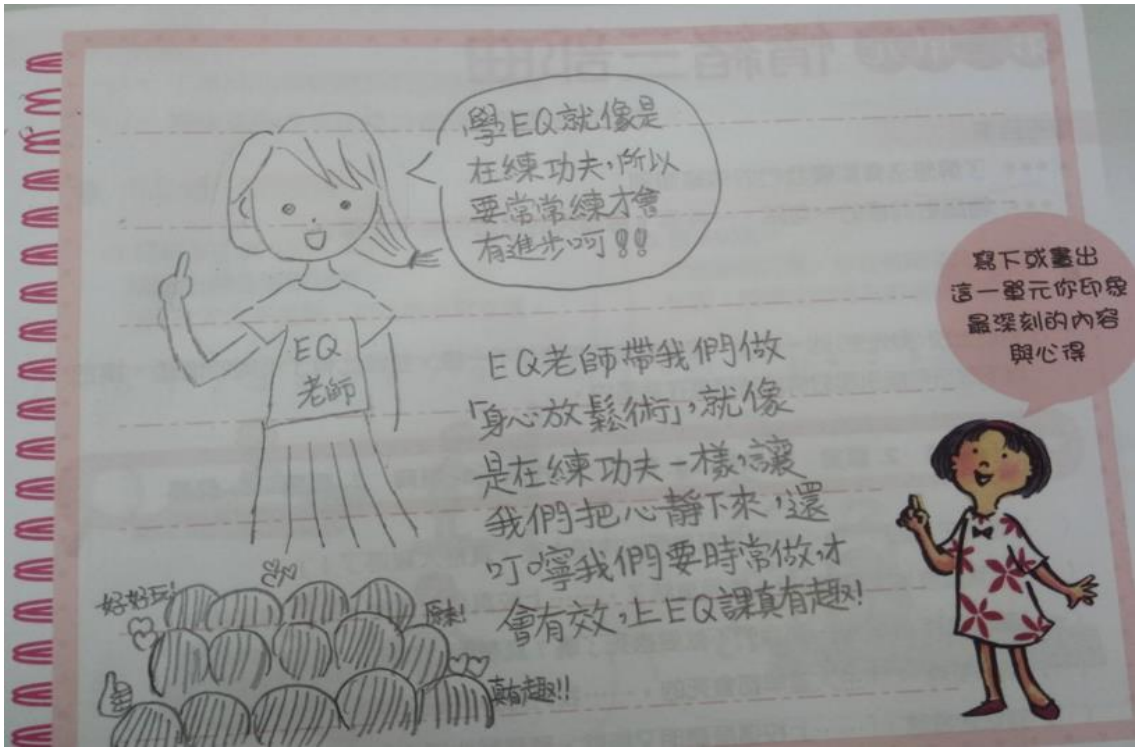
叁、迴響

一、來自孩子的回饋

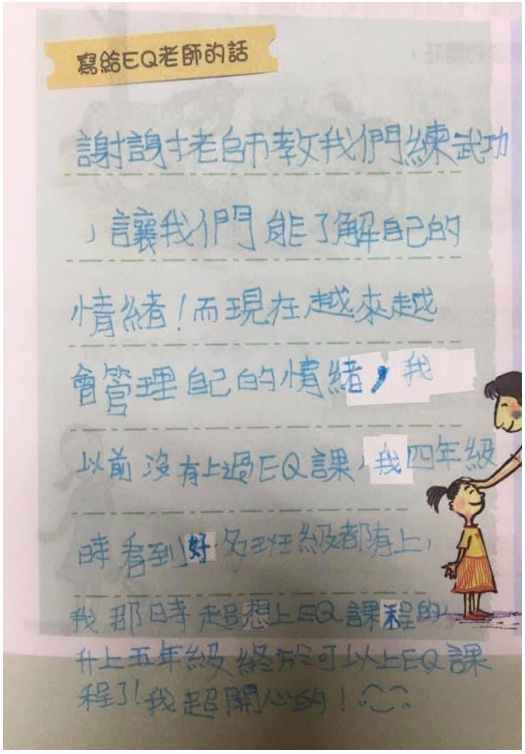
- EQ 課程讓我學習到妥善管理自己的情緒、保持開心的心情、了解他人的情緒，以及自我激勵。



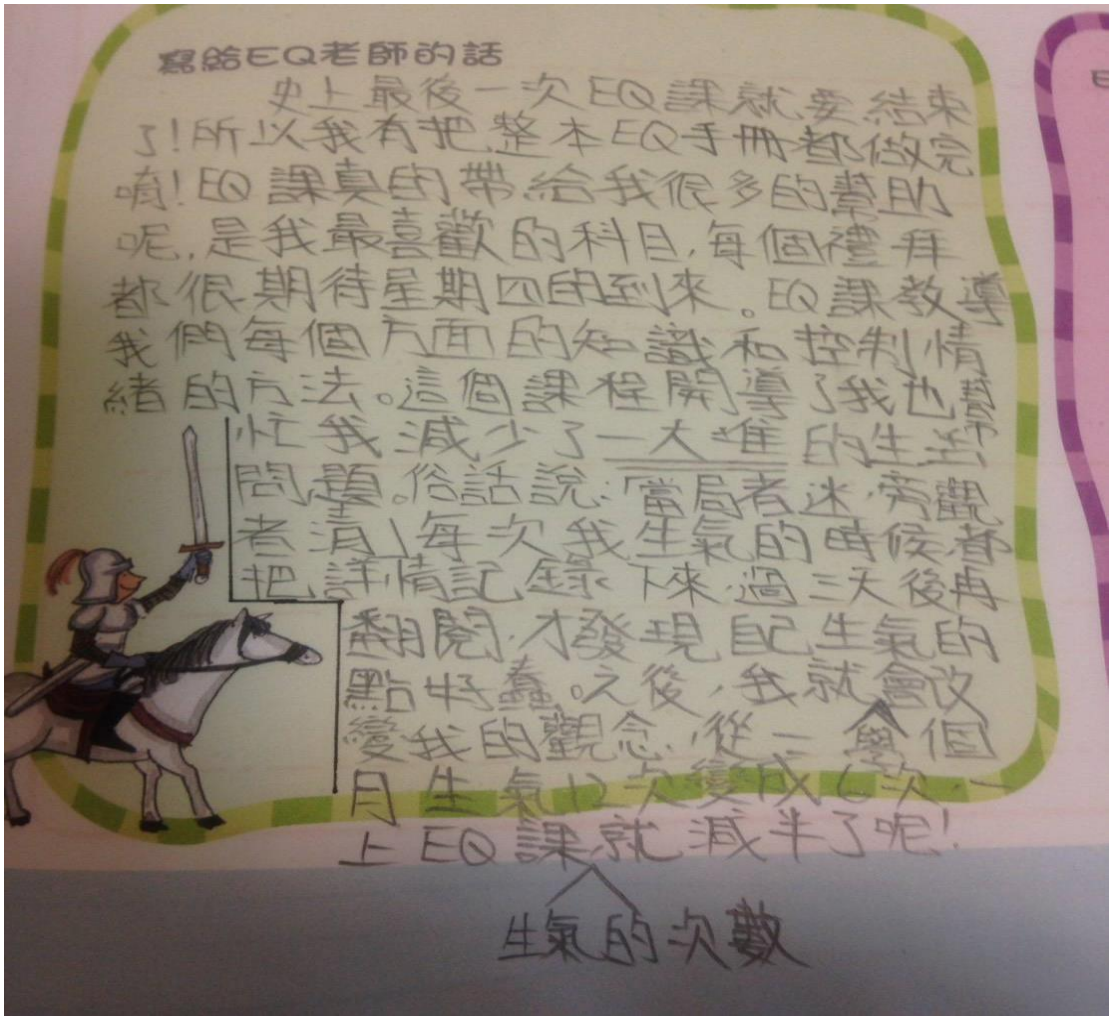
- EQ 課程讓我學會運用身心放鬆術，把心靜下來。



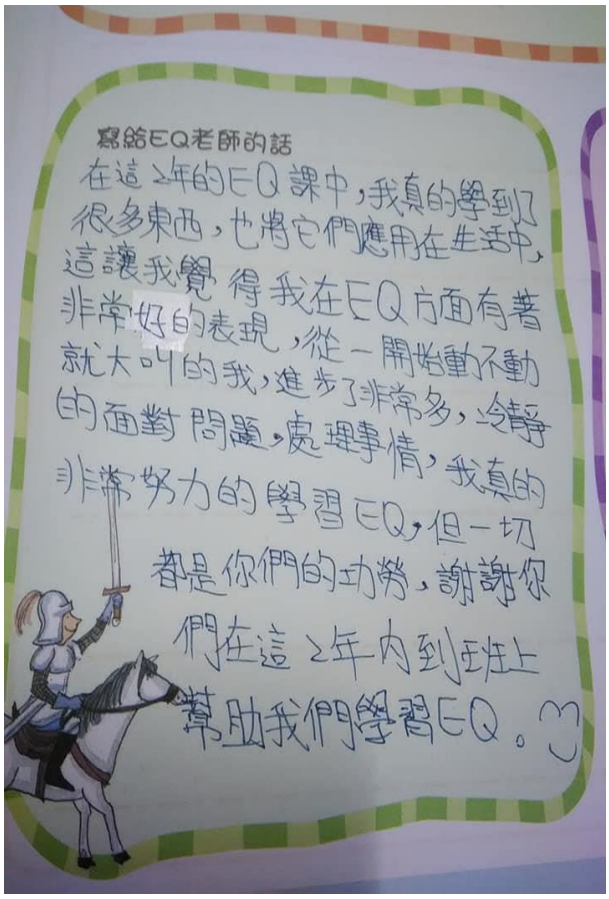
- EQ 課程讓學會聆聽別人的想法，學習管理自己的情緒。

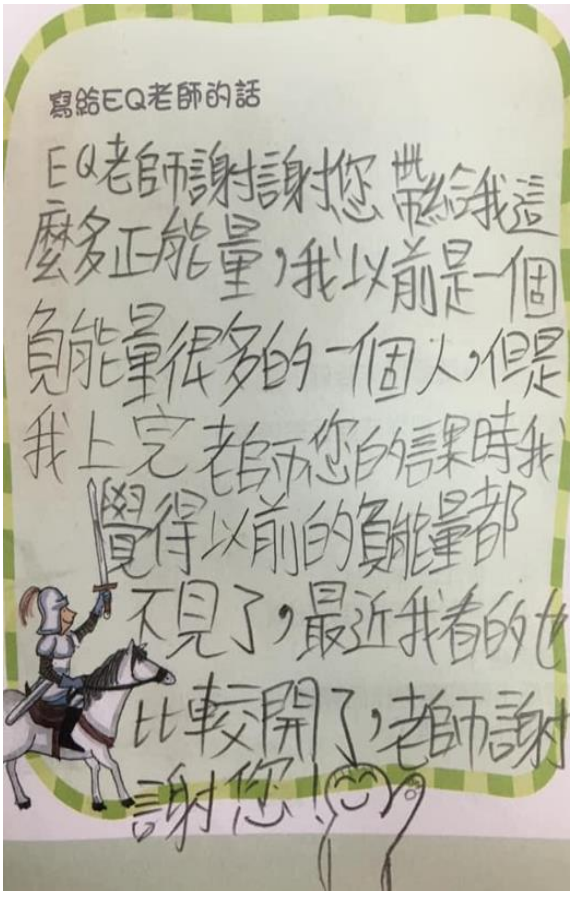


- EQ 課是最喜歡的科目，帶給我很多的幫助，我學習控制情緒的方法，現在生氣的次數減半，生活的問題也減少了。

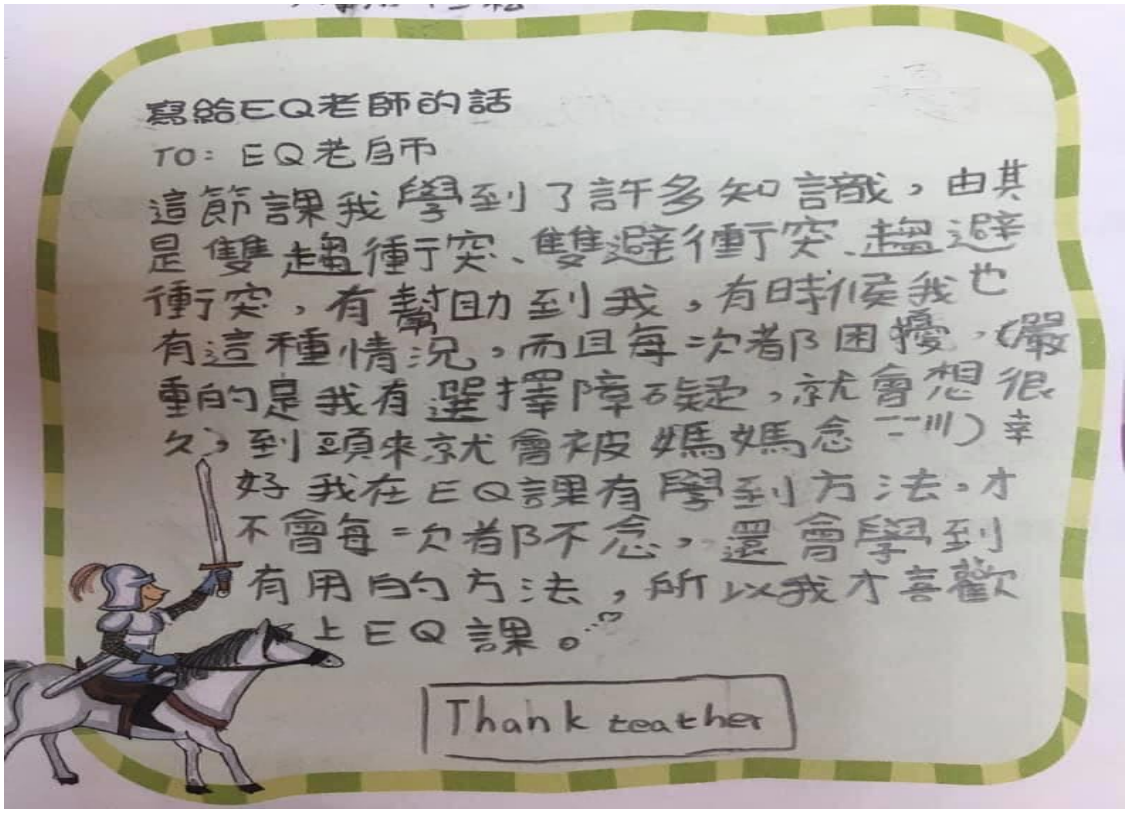


- EQ 課程幫助我管理自己的情緒、面對問題，提升正能量。

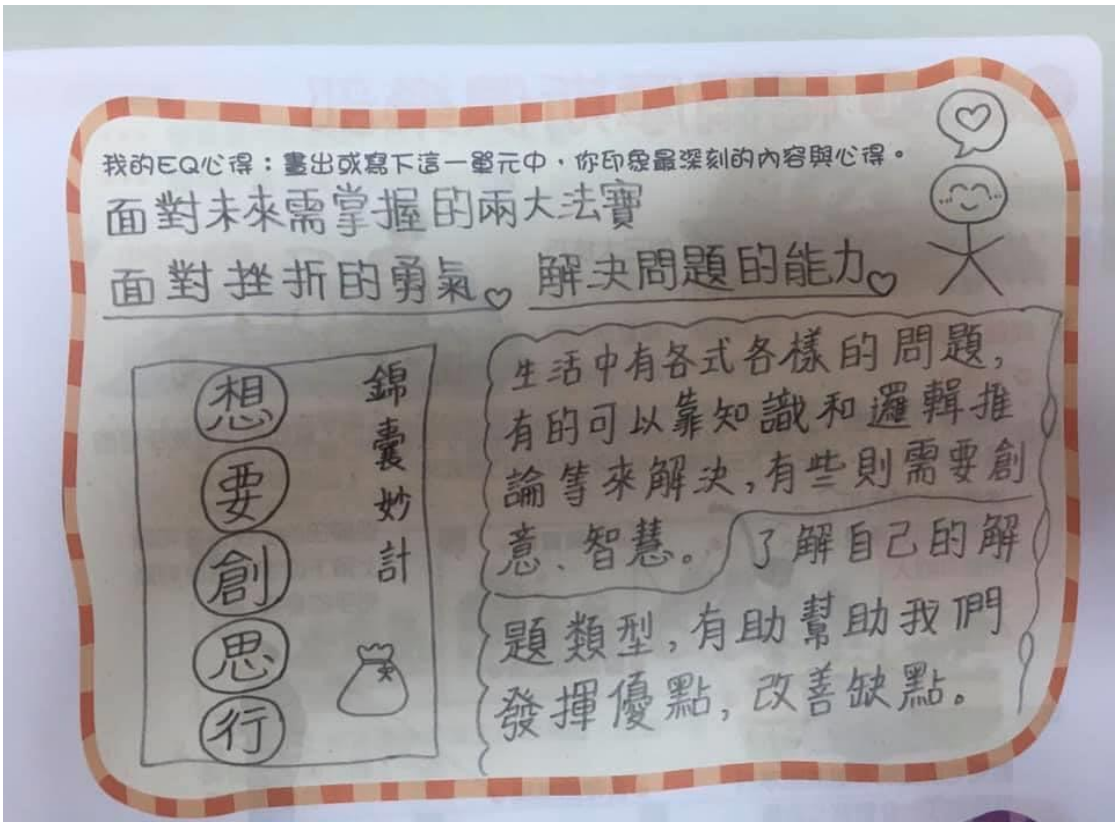




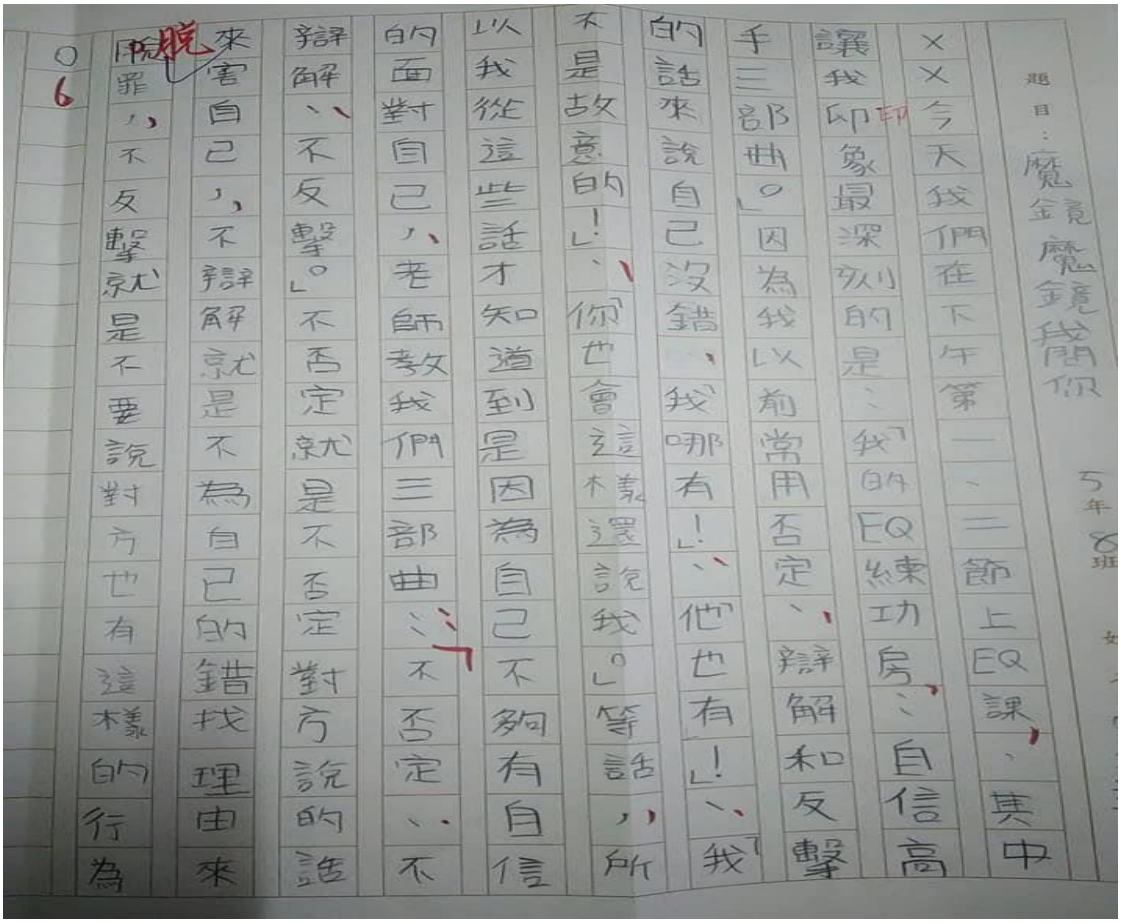
- EQ 課程讓我學到雙趨衝突、雙避衝突與趨避衝突。



- EQ 課程讓我印象最深刻的是，未來須掌握面對挫折的勇氣及解決問題的能力。



- EQ 課讓我學會不否定、不反擊、不辯解，提升自信心。



社團法人臺灣心福里情緒教育推廣協會

二、來自家長老師的分享

1. 家長 陳慧芬

   從女兒口中第一次聽到「芯福里」，第一次覺得學校上這樣的課有趣且實用。有一次因為三個孩子爭執讓我爆怒，女兒說：「我們 EQ 老師說要先處理自己的情緒才能解決後面的問題！」親子接受了芯福里 EQ 課的感化，面對情緒風暴時，運用了先冷靜再做決定的方式化解。讓孩子們從小紮根培養課綱中所欠缺的情商管理，期待更多師長也來上這套課程。

2. 家長 郭乃瑋

   很幸運我的孩子能夠在學校上到 EQ 課程，讓她可以學習到如何處理負面情緒以及最重要的「同理心」。舉個例子，現在當她回到家中，她會用好情緒好表情說我回來了，接著把該完成的事情做好，她告訴我，因為不想讓媽媽擔心，所以我會盡力做好。看到孩子的轉變，我真的很窩心。

3. 家長　花雅琪

   到教室旁聽情緒管理這堂課，很單純只是因為我想參與孩子的校園生活，六堂 EQ 課程下來，我發現和兒子之間多了一些默契，比如當他遇到問題、情緒快崩潰時，我就會提醒他：這是大事情還是小事情？是一定要解決還是不解決也 OK？然後我會陪他冷靜思考一會兒。也因為有共同的認知，親子之間溝通起來更有默契，也減少孩子情緒瀕臨崩潰的狀態。這真的是一門很棒的課程，全家人都受用。

4. 邵滿宜老師

這學期的六堂 EQ 課開啟了孩子與內心對話的大門。我們用好心情麥克風發現好心情，並與他人分享；掌握壞心情方向盤，尋找一定要解決的路徑或是邁向不解決也 OK 的出口，最神奇的是，運用心情魔法寶物，孩子學會耐心等待，讓老師不再疲於奔命，能夠心平氣和一一解決孩子的問題。

5. 芳珊老師老師

孩子們透過各種活動認識情緒及自己，其中令我印象深刻的是孩子們透過「守護天使同心圓」，仔細回想了在身旁默默守護的天使們，他們努力的想著，發現自己身處「幸福王國」；還有「不說話拼圖遊戲」，主動拿出圖片幫他 人完成拼圖，讓孩子學會「看見別人的需要、伸出援手」。看著他們學習成長，胸口流瀉一股股的暖流，腦中打印著：「謝謝芯福里的老師及志工們，不僅讓孩子們體會被愛的幸福，也增強他們愛人的能力」。

6. 褚萍萍老師

教書將近二十年，有時一直無法理解，為何班上的孩子會有一些脫序的行為，或是情緒失控的狀況，上完 EQ 課之後頓時豁然開朗。當孩子有狀況時，我較能理解孩子，能更有耐心，並能引導孩子做出恰當的反應。很慶幸自己和班上的孩子能接觸這套 EQ 課程，不但減少了班級的衝突，大家也能以更理性的態度來面對事情，真是一舉數得。

三、來自學員與志工的回饋

1. 從女兒口中第一次聽到「芯福里」，第一次覺得學校上這樣的課有趣且實用。閉上眼睛想一下自覺我 EQ 也算高，但兩周後因三個孩子爭執中爆怒，女兒說：「媽媽不是說 EQ 很好，怎麼變成 EQ 零分了，我們 EQ 老師說要先處理自己的情緒才能解決後面的問題！」親子接受了芯福里 EQ 課的感化，面對情緒風暴時，運用了先冷靜再做決定的方式化解。因為這樣我參與芯福里情緒教育培訓課程，也入班擔任助教服務。感恩 EQ 前輩們的辛苦及用心，讓孩子們從小紮根培養課綱中所欠缺的情商管理，期待更多師長也來上這套課程。
2. 因為疫情因素今年的培訓採線上課程，鷺江國小的前輩很貼心跟學校爭取共學時間，讓我們可以不怠惰一起共讀學習，看影片懵懵懂懂，一直到進班服務彷彿打通任督二脈，原來真的運用到課堂上是這麼有趣，服務的班級當然也是以自己的孩子班級為優先，受惠最大的莫過於自己和孩子了，感謝楊老師創立芯福里，讓這麼多的學生和家長受惠，感謝督導們用心培訓主講志工們，感謝每一位付出的夥伴。
3. 這一次 RET 培訓課程因疫情的關係改為線上上課，讓我印象深刻，之後在實體的共學、研討中看到大家為了服務孩子不斷地克服上台的恐懼緊張，努力學習、成長與進步，真的很感動。我四套課程都已經完成即將要畢業，過程中帶給我很多的收穫和體悟，也期待內化後運用在日常的生活中，真的很感謝芯福里團隊的課程，爾後會繼續跟大家一起服務，繼續把 EQ 的種子散播傳

遞到各地區，大家一起加油！

4. 在朋友的牽引下認識了芯福里，入班當協助志工，看著在台上的講師那麼用心認真的教導孩子們 EQ，由衷的佩服他們的無私奉獻，我告訴自己那麼多人為了我們的孩子付出，我自己是不是也可以做些什麼？所以我報名培訓課程、參加共學演練，身在其中更深深的瞭解及感動，很高興自己做了這個選擇，期許自己有朝一日也可以成為那散播正能量的光。

5. 這一次 RET 真的好特別，因為 疫情的關係用線上課程的方式培訓， 優點：聽不大懂的地方可以反覆 觀看，缺點： 無法感受現場的臨場感。另外，這一次參與共學 最讓我印象深刻的是和成功國小的組員們 一起討論、參與演練，深深感謝！

   經由這一次線上課程看到協會的用心，即使受到疫情影響，對課程內容也是絲毫不馬虎，身為芯福里的學員覺得好幸福。 RET 是我最後一套課程，畢業後將會帶著芯福里的理念把 EQ 知識傳給所有的孩子，期待大家一起幸福。

肆、防疫心理健康推廣方案

一、防疫親子 EQ 妙方

2020 年新冠疫情爆發，本會製作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。2021 年，台灣疫情提升至三級警戒，家長壓力爆表、親子關係緊張，本會再次推出系列【防疫親子 EQ 妙方】協助家長安定情緒、幫助孩子。

同時，結合專業心理師推出適合大人小孩的「數數呼吸」及「雪花靜心法」...等，提供親師生具體實用情緒調適、壓力紓解的方法，緩和疫情帶來的緊張焦慮，保持好心情，提升免疫力。

二、防疫心靈語錄

疫情期間資訊爆量，為幫助社會大眾回歸簡單平靜，本會推出【防疫心靈語錄】，由臨床心理師張黛眉與插畫家張宇晨合作，溫暖的圖文系列給人寧靜安定的力量、沉澱的美好。

三、Podcast 節目「E 起 Q 幸福」

本會與 Sound On 合作製播 Podcast 節目「E 起 Q 幸福」，幫助家長及關心親職教育的社會大眾學習正向的情緒教養。疫情期間，「停課不停學」家長感受到來自防疫、工作和家庭的多重壓力，本會規劃【防疫芯力量】單元，在與孩子密切的相處中，由專業心理師陪伴家長找到各種身心安頓的策略，在疫情中保有心理的健康快樂。請參考如下連結：

*「E 起 Q 幸福」線上收聽：https://player.soundon.fm/p/c9c159f2-770c-4e3e-9c55-89ec38970eed

【附錄一】

2020 芯福 EQ 教育大事記

一、 疫情期間，為守護台灣社會大眾的心理健康，推出「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，向全球發送。

二、 與 Sound On 合作製播 Podcast 節目「E 起 Q 幸福」，並針對防疫規劃【防疫芯力量】系列節目。

三、 結合專業心理師、兒童劇團，推出「防疫健康操」、「數數呼吸」...，提供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。

四、 開啟線上課程，109 學年度 上學期全區統一辦理「我是 EQ 高手」EQ 教育基礎志工培訓，首度嘗試「線上理論+實體共學」的疫情因應模式進行。

五、 配合低年級教案「EQ 魔法學校」出版，完成教案內容與 108 課綱綜合領域的素養對照表；辦理低年級培訓實驗課程，並與各推廣地區種子學校合作進行實驗教學，向下扎根情緒教育。

六、 與慧治基金會合作偏鄉弱勢學童服務，在桃園、新竹、苗栗、台中、南投等地區，服務學童約 300 餘人次。

七、 承辦佛光山人間大學「EQ 達人禪修夏令營」活動，帶領學童透過多元體驗活動，學習情緒管理技巧，為人際關係奠定良好的發展基礎。

八、 創會理事長楊俐容受臺北市政府教育局之邀，在 109 學年度公私立國民小學校長會議分享【SEL(社會情緒教育)在國小校園的實踐】。

九、 與馬偕醫護管理專科學校合作辦理情緒教育推廣系列課程，推動大學社會責任實踐基地-情緒教育紮根計劃。