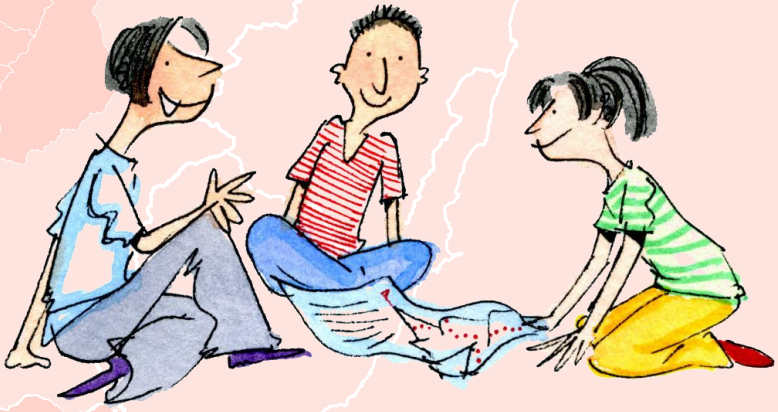
# 為孩子構築高 EQ 的成長鷹架

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)



# 107 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

# 107 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：

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、學習到札實的智慧，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，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，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 年芯福里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。

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！

# 107 學年度（107 年 8 月 1 日-108 年 7 月 31 日）成果摘要

## 壹、服務推廣

### 一、校園入班服務

#### 1. 107 學年度服務總數

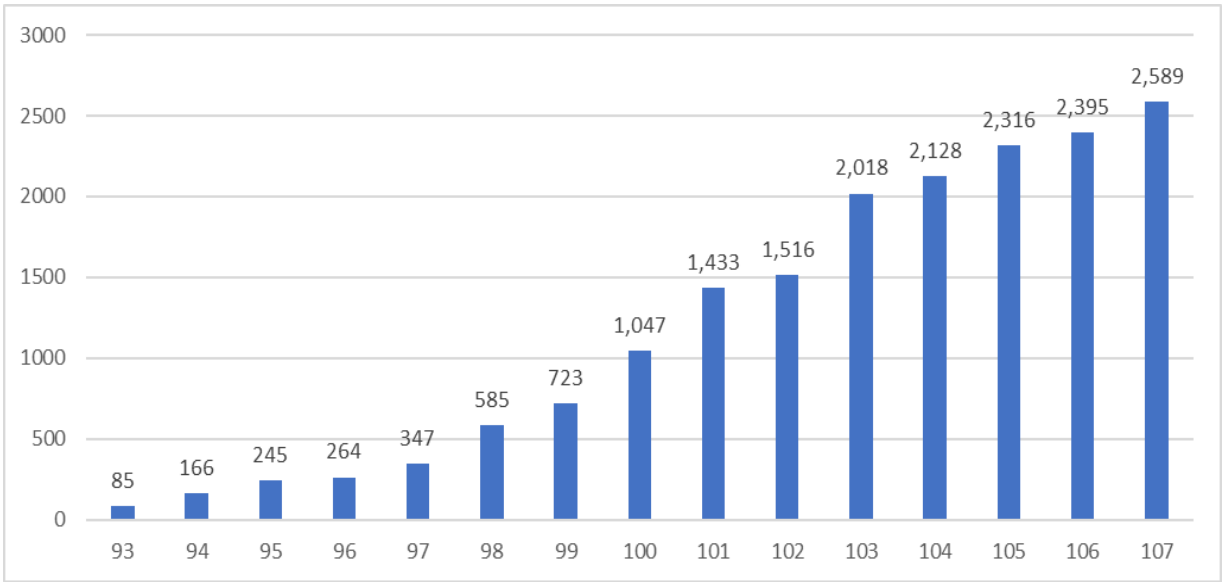
- 服務學校總數：185 校
- 服務學校分布：

| 區域 | 台北 | 新北 | 桃園 | 新竹 | 彰化 | 嘉義 | 台南 | 屏東 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 學校數量 | **57** | **39** | **26** | **26** | **11** | **1** | **13** | **12** |

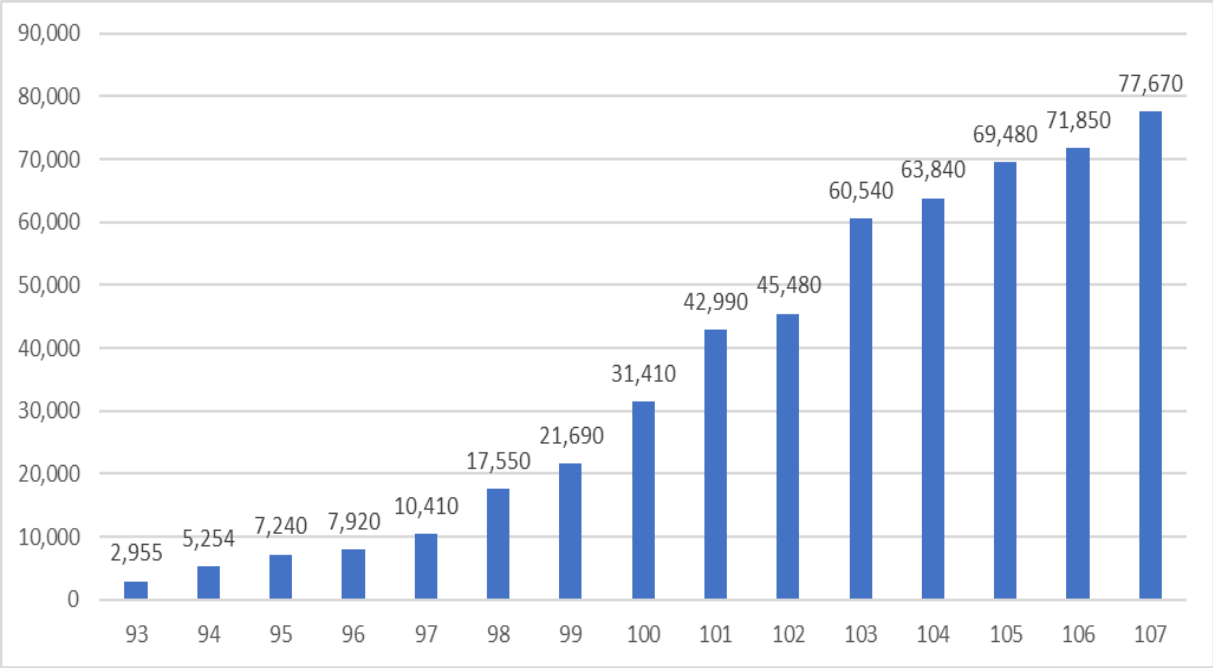
- 服務班級總數：2,589 班
- 受惠學童總數：77,670 人

#### 2. 歷年服務數總表

- 歷年服務班級總數(圖一)

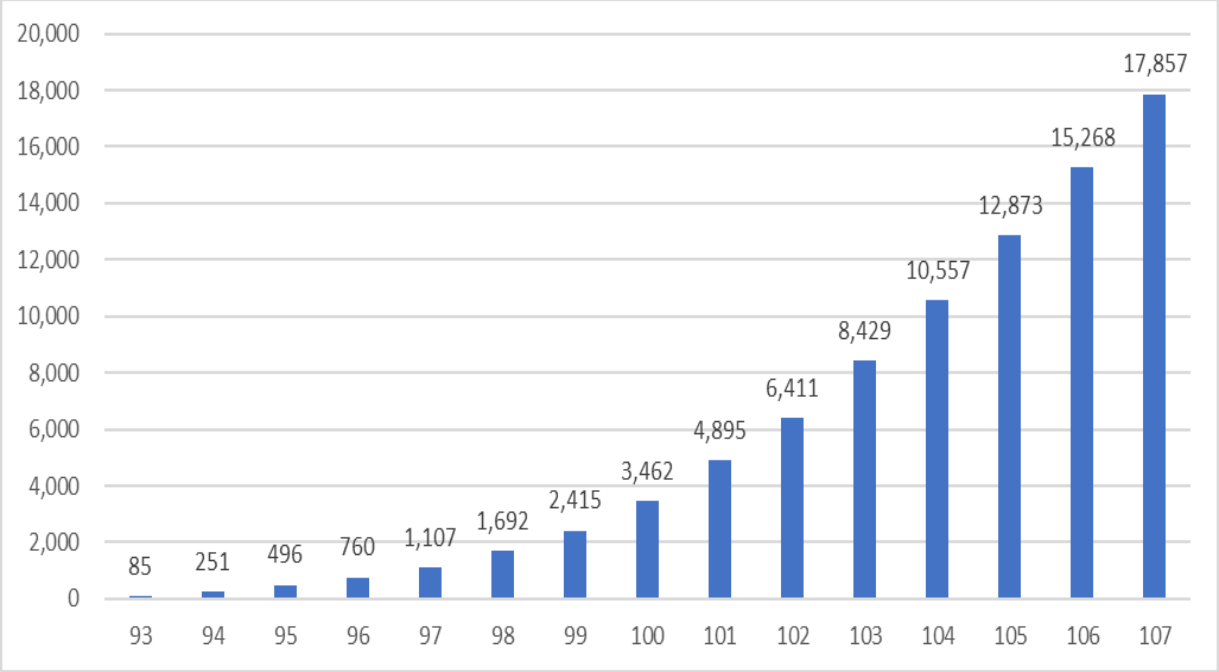


- 歷年受惠學童總數(圖二)

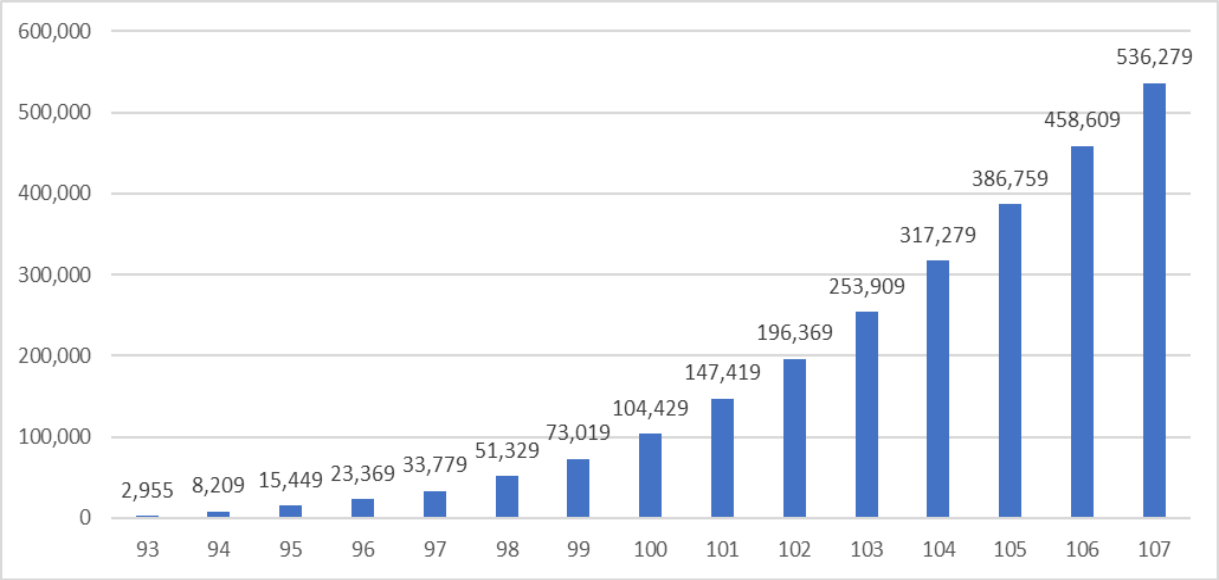



### 3. 歷年累計服務數總表

- 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 130 場
2. 場別：國小 101 場、國中 4 場、高中 3 場、大學 4 場、公部門 3 場、民間單位 15 場

## 三、偏鄉及弱勢族群服務

1. 再次接受國泰基金會之邀，與圓夢專案 128 位來自偏鄉的國小學童及老師分享情緒教育。
2. 接受長期守護偏鄉學童的台大山服務社、陽光椰子社及台師大兒童教育研究社之邀，協助志工認識兒童情緒及問題處理技巧。
3. 協助心路、伊甸、新北市自閉症潛能發展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。

## 四、照片集錦

1. 入班服務

- EQ 劇場圓-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。

- 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。

2.偏鄉弱勢服務

- EQ 志工設計闖關遊戲，以寓教於樂的方式，帶領國泰基金會圓夢專案 128 位來自偏鄉的國小學童及老師認識情緒教育。

## 貳、教育訓練

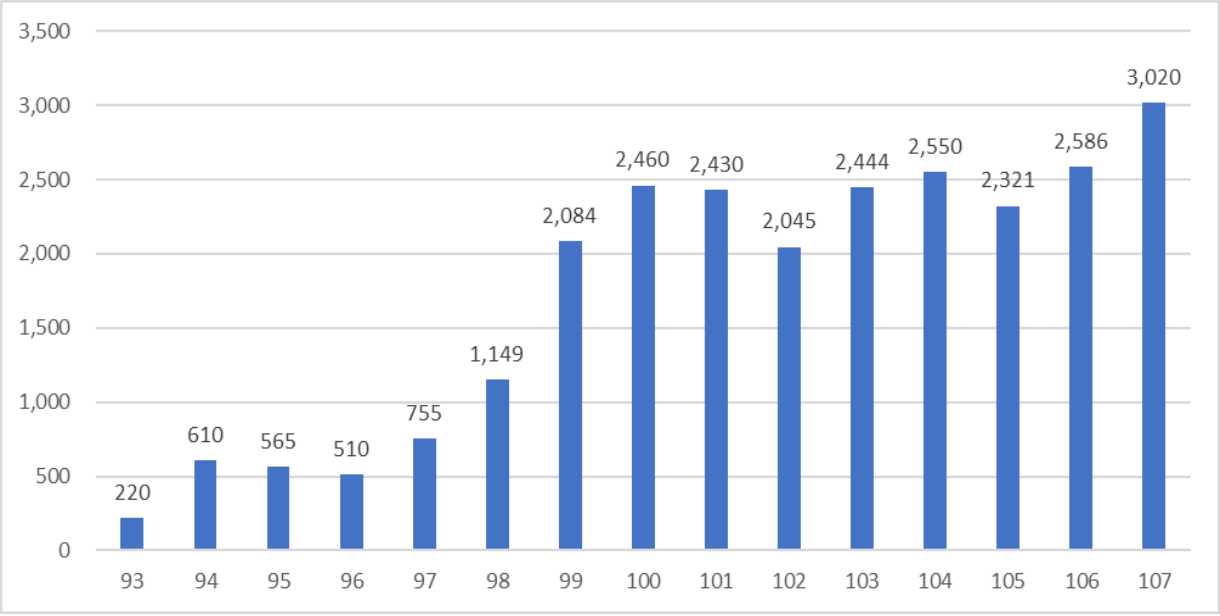
### 一、志工培訓課程

1. 基礎志工培訓

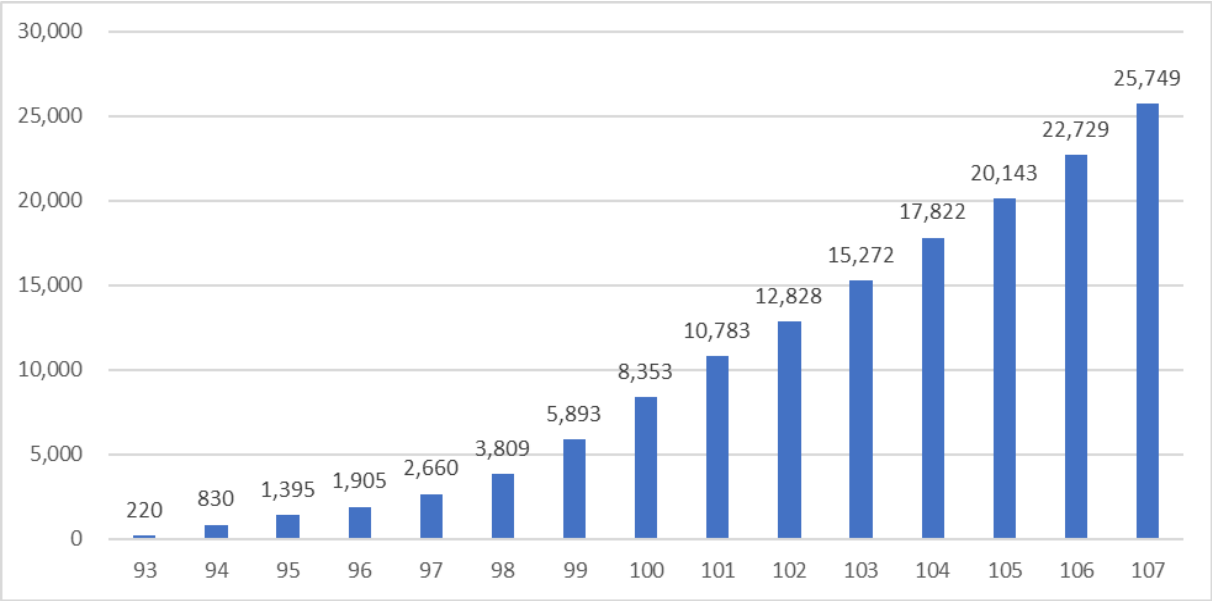
- 場次：22 場
- 區域：台北市 10 場、新北市 2 場、桃園區 2 場、新竹區 2 場、彰化區 2 場、台南區 2 場、屏東區 2 場
- 課程總表

| 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 | RET | SC | RET | PAC | PS | PAC | PS | SC | RET | -- | SC | RET |
| 下 | SC | PAC | SC | PS | RET | PS | RET | PAC | SC | -- | PAC | SC |

- 受訓學員總數：3,020 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 2 場、台南區 2 場
- 受訓學員總數：約 550 人次

3. 見習督導培訓

- 台北市 1 場、受訓學員總數：20 人

4. 督導精進&團隊經營

- 台北市 10 場、受訓學員總數：220 人次

**二、教師研習課程**

協助嘉義、高雄、台東、澎湖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 300 餘人參加。

## 三、照片集錦

1. 基礎志工培訓

學員在課堂中透過角色扮演、分組討論、團隊互動，學習認識自己、自我肯定，然後以身做則，帶給家人和孩子們正面的能量。

家長熱情參與 EQ 基礎志工培訓，課程中反應互動熱烈。

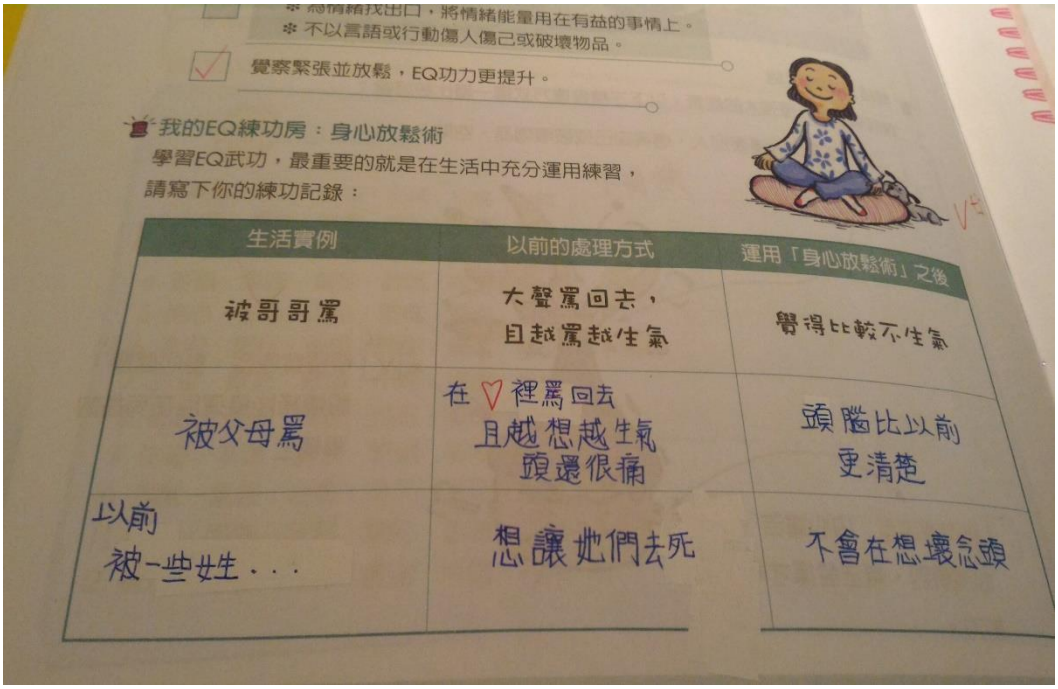
## 2. 督導團隊經營課程

- 督導學習同理心技巧，練習欣賞他人優勢，建立正向人際支持，以有效運用於家庭、志工服務與團隊經營。

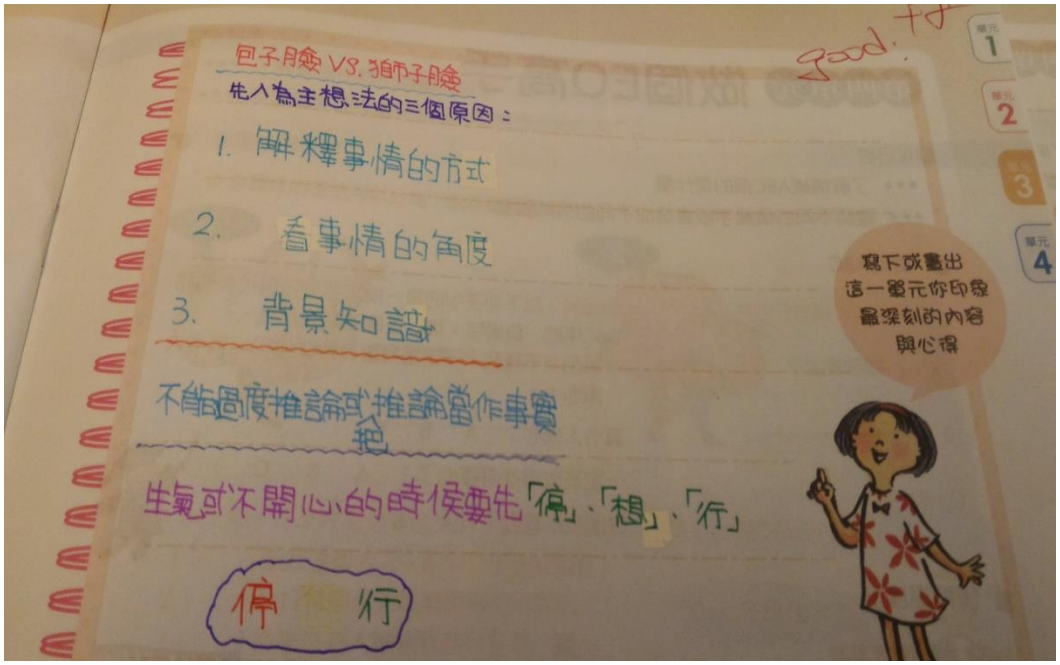
## 叁、迴響

### 一、來自孩子的回饋

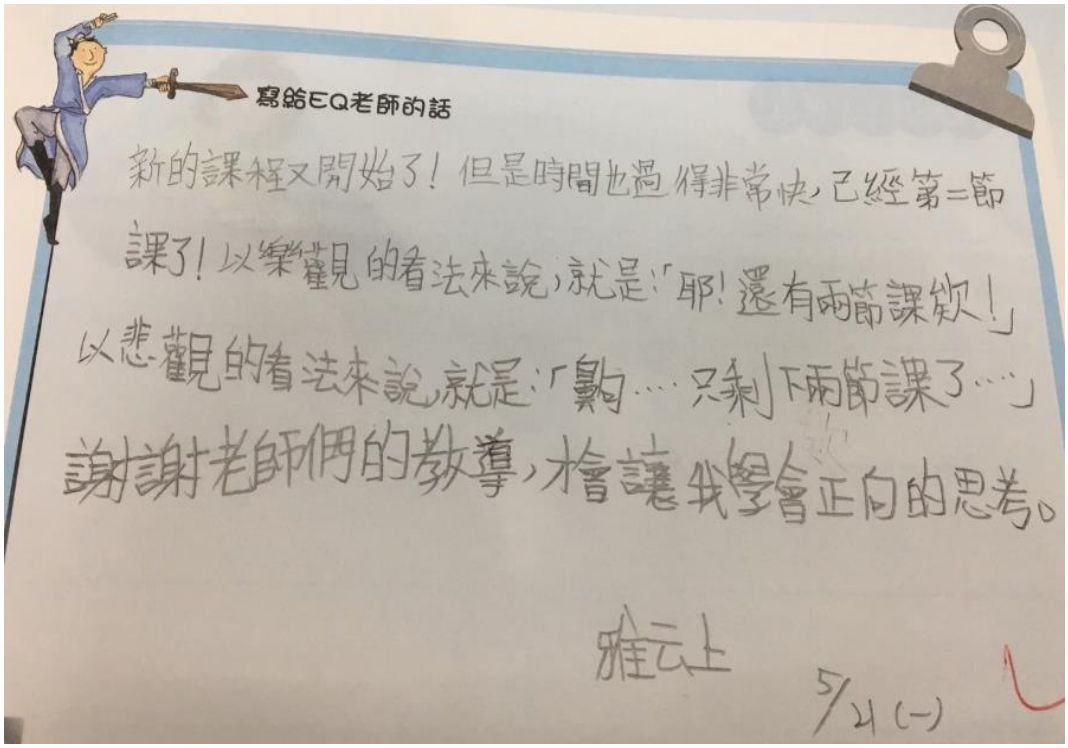
- EQ 課程讓我學習到正向思考，被言語激怒時不再會有壞念頭。



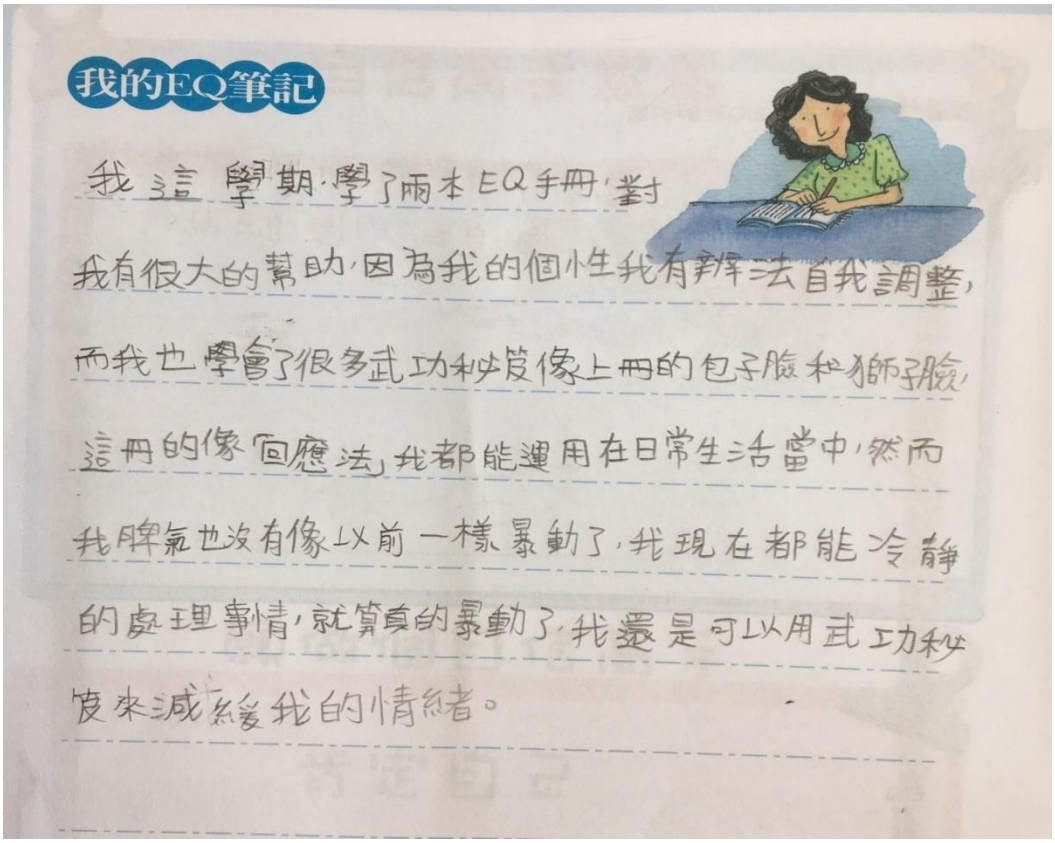

- EQ 課程讓我學習，不能過度推論或把推論當作事實；生氣或不開心的時候要停、想、行。



- EQ 課程讓我懂得分辨樂觀與悲觀的態度，學會正向思考。



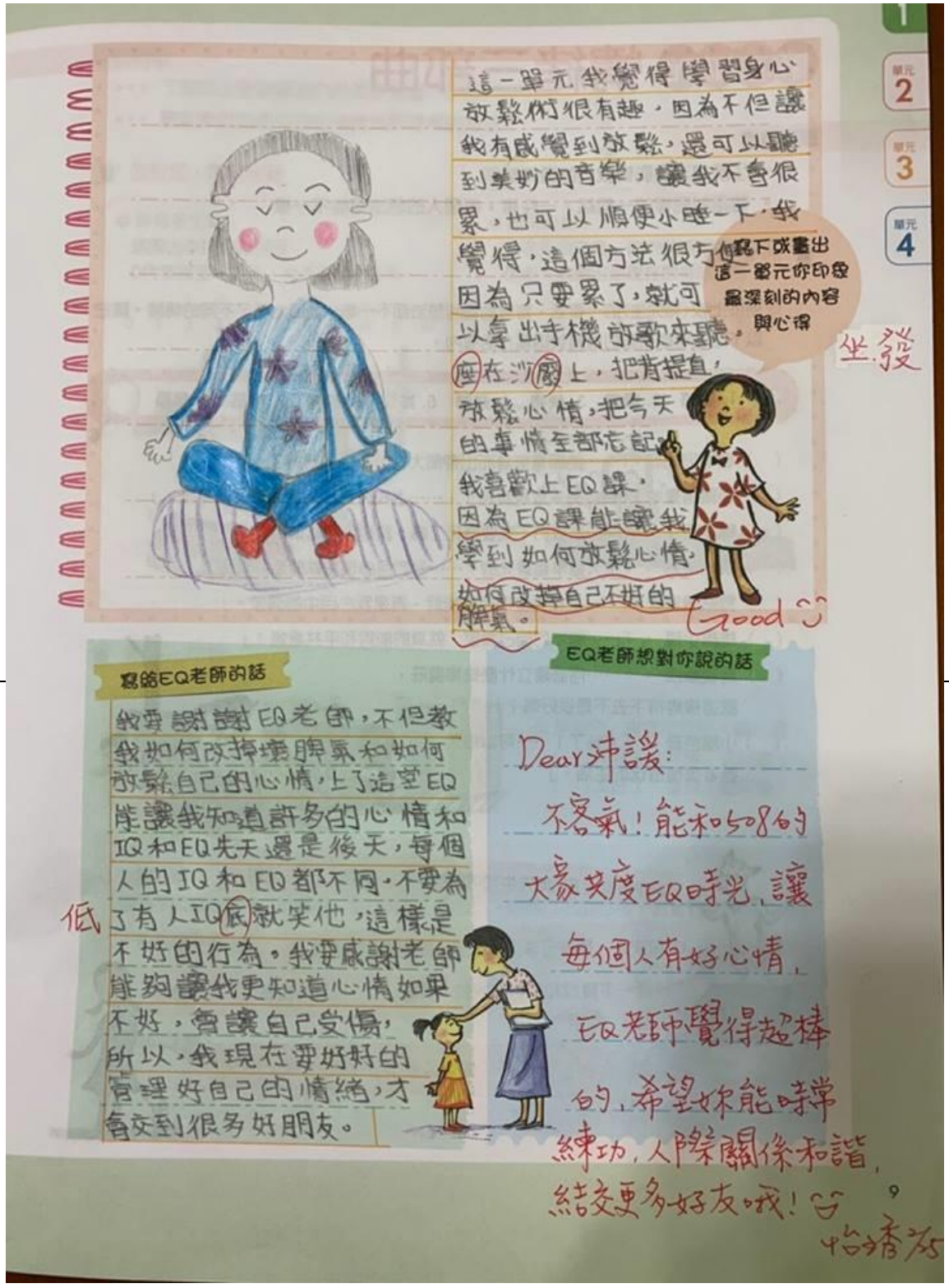

- EQ 課程讓我學會調整自己的情緒，不再暴動，能冷靜地處理事情。



EQ 課程讓我學會表達自己的感受，適當回應對方的情緒。

EQ 課程讓我學會運用「身心放鬆術」來宣洩情緒。

- EQ 課程讓我學習到身心放鬆術，以及如何改掉自己不好的脾氣；也知道如果心情不好會讓自己受傷；管理好自己的情緒才能交到很多好朋友。



## 二、來自學校的回饋

1. 南興國小 - 柯伯儒校長

在對的時間點，可以遇到對的人，一起成就很美好的事情，謝謝芯福里成立這 EQ 的課程，來到這個地方，讓這麼多、這麼棒的人，每次來到這邊都可以感受到滿滿的正能量。讓我想到《牧羊少年奇幻之旅》這本書裡有一句話：「當我們真心誠意想要完成一件事情的時候，全宇宙都會聯合所有力量來幫助我們」，我們相信 EQ 這樣的課程，除了感動自己，感動自己的小孩子之外，相信來到學校做相關的課程，一定可以在每一個孩子心裡面，種下溫暖、高 EQ 的種子，我們相信長大之後，他們可以去影響到更多人。希望我們大家都盡一份小小的力量，讓台灣變得更美麗。

2. 新泰國小的分享

期末和學校的會議有個很棒的回饋，「輔導主任分享這學期五年級的孩子需要輔導的個案比之前少很多，孩子更穩。」

我們的 EQ 課程全面入班進入第二年，就看到明顯的變化，相信我們是在做對的事情！謝謝各位夥伴的協助，下學年我們的「EQ 學園」和「我是 EQ 高手」仍然需要各位的熱情，新泰孩子感謝有你們~

3. 泰和國小 – 楊式愷校長

EQ 是決定孩子未來一生成敗一個很重要的關鍵。我們可以看到很多在社會上成功的人士，即使有很好的才能，他可能因為孤芳自賞，永遠也沒有辦法成功，但是有很多社會關係很好，社交關係技巧很棒，

懂得自己心理發展的社會人士，他可以在社會裡成功立足，我們幫助孩子情緒教育的發展，就是幫助孩子的一生。」

泰和國小參與芯福里情緒教育課程，學生藉此認識自己、察覺自己與周遭人的情緒，並進而穩定自己的情緒，對泰和參與情緒教育的孩子有莫大的助益。我們期待情緒管理課程能讓更多班級參與，將來讓泰和的每位同學都是彬彬有禮、態度溫和、良好溝通技巧與表達能力的好孩子。

**4.** 明正國小 - 五年丙班徐英雀老師

每週我和學生們都很期待這堂課，尤其是 EQ 老師生動活潑的帶領，總是給予學生高度的正向鼓勵與讚美，再加上有機會可以融入戲劇表演每個孩子都想展現自己、躍躍欲試。有的是即興式，沒有事前的指導，但大都能盡情的發揮，令人大開眼界；有的是在排演的過程中認真努力的學習，雖然成效不盡人意，但那不放棄的精神足以讓人動容。經由這次課程，提供孩子表演舞臺，增強孩子不少的自信心，看見孩子熱情的參與，以及勇於表達自己不同的看法時，心中不免佩服他們的思考力與反應力，且也有助於其他課程的學習。

每當孩子有紛爭時，我都會提醒他們處理問題的方法，以及在 EQ 課中獲得的情緒管理模式，善加運用每一項 EQ 老師傳授的知識，讓自己的人際關係更加圓融。最後還是再次感謝趙老師和志工們的付出，相信這課程一定能深植人心、獲益匪淺，期許 EQ 課程能持續發揚光大。

## 三、來自學員與志工的回饋

1. 培訓場學員

第一次接觸 EQ 教育，對我來說非常的震憾。以前面對與自己個性完全不同的孩子時，總是依照自己的想法與節奏要求孩子跟上，忽略孩子的氣質與情緒本質，因此常常上演媽媽氣呼呼、孩子無所適從的兩敗俱傷。現在瞭解自己的情緒強度落在哪個項目，當情緒來的時候如何去化解衝突，減少了爆氣的次數，待情緒平緩時再針對孩子的問題去討論，孩子也比較能看清事情的癥結，希望未來能繼續學習這套善的知識，並介紹給身邊的朋友，讓大家都能了解自己、同理他人，建立良好的溝通模式，讓社會更美好和諧。

2. 培訓場學員

孩子小學高年級時說：媽媽你從來沒有讚美過我！當下我像被電到一樣震驚。我一直以為擁抱孩子就是愛的表現，沒想到在言詞行為上卻給孩子傷害。感謝這套課程，讓我願意放下為人母親的身段，學習具體給孩子讚美及肯定。

我發現，當孩子被具體肯定，同時得到應有的信任時，自然而然就會激發他努力的動力並為自己設定目標。這套 EQ 教育課程很適合用來檢視親子關係，並協助孩子建立自信，我肯定這套教材。

3. 鹿港國小 - 陳昱湄

因為讚嘆朋友的積極投入，促動我加入芯福里的服務行列。感恩芯福里督導、夥伴們的協助，鹿港國小老師們的認同支持，不可思議地完成了入班第一套教案服務。

從 EQ 手冊的回饋中，知道孩子們的困惑與收穫，彼此陪伴學習、一

起找方法應對困難，是我們最感動的時刻。就像〈為自己插一朵山茶花〉的小故事，因為值得，所以就會養成一種慣性，協助每個人喚起生命的動力。我能感受到孩子喜歡 EQ 課程，他們表現在每一次認真彩排 EQ 劇場，一次比一次踴躍且勇敢大方。藉著小卡，孩子們記錄下自己最受用的一句 EQ 小語，圓滿了 RET 教案的練功時光。

五丙班導師歐健志回饋：「在這為期 8 次的 EQ 課程中，我看見了情緒是可以被教導的，透過認識、分辨...，進一步去察覺自己的情緒，搜集證據並多方詢問別人意見，就能夠避免不必要的壞情緒，更不會有壞的結果。」

4. 泰和國小 - 陳欣怡

從一開始上第一套課程「我是 EQ 高手」時，只是想讓自己的孩子可以懂得管理情緒，藉此自己也可以學習，從來沒有想過要入班這件事。一直到上第二套時，學校開始湧入了要上 EQ 課的班級，在夥伴的鼓勵下我開始入班服務。

入班後驚覺，我自己竟然有這麼大的勇氣面對這些五年級的孩子（因為我的孩子才二年級），和孩子們相處過後，覺得自己真的受益良多，跟著他們一起學習、一起成長；課程結束後，孩子希望在下學期可以再見到我們，讓我們去服務，讓我很欣慰，覺得自己的努力付出，得到了最好的結果。

很開心有芯福里這個團體，讓我們有機會學習跟成長，也期許自己可以成為更好的人！

5. 鹿東國小 - 吳佩珊

去年十一月開始入班主講，批改學習手冊時，發現有一個學生給

EQ 老師的話寫的是，「小時候我常常在想，我活在這世上到底有甚麼意義呢? 只是無限的被罵而已，但現在不一樣了，謝謝老師!」這個學生顯得特別內向，上課總是戴著口罩，課後透過與班導師聯繫關照她的家庭狀況，學校協助他報名輔導室的情緒團體課程，專業輔導老師持續給予關心，相信他可以越來越好。我教了兩堂 EQ 課就讓孩子看到希望，感覺到不一樣，實在令我驚訝！

這個學生讓我想到求學時期的我，一個非常內向害羞的學生，情緒本質偏負向，情緒強度偏微弱，負面情緒壓抑在心裡，不懂宣洩方法，怕引人注意，怕說出自己的問題，老師同學會不喜歡我。我也喜歡隱藏自己。這樣的人格特質不會造成別人的困擾，但是內心困擾很多的我也不懂的求助。如果我的學生時期有情緒教育，是不是我的人生會更有挫折忍受力，會學習到樂觀面對，會快樂許多。

感恩有芯福里，我重新學習認識自己，學習肯定自己，建立自信心。我願意將這麼棒的情緒教育帶進校園，讓更多孩子受惠，這實在是很有意義，很值得付出的事。

【附錄一】

# 2018　EQ 教育大事記

一、 參與校園心理健康公共政策的推動，於「2018 年心理健康促進聯合研討會: 從邊緣到主流-校園心理健康促進實務」分享協會 EQ 教育的推廣模式及成果。

二、 持續協助馬來西亞濱華中學辦理暑期 EQ 營活動

三、 持續受北京教育學院之請，為北京市 4 所學校培訓 EQ 教育種子教師。

四、 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。

五、 開辦台北市南區 EQ 教育基礎志工培訓，將 EQ 教育的服務推廣擴展至文山區及新北雙和、新店等地區的學校。

六、 入選 2018 年長春藤盟校(Ivy League) 公益贊助單位，Ivy League 以「台灣更美好，從提升 EQ 做起」為主題舉辦慈善晚會。

七、 完成「EQ 武功笈」及「EQ 學園」中高教案內容與 108 課綱綜合領域的素養對照表。

八、 與臺大心理研究所合作的情緒教育效能研究，研究成果於 2019 年的「兒童發展研究學會國際雙年會議」及歐洲 ENSEC 會議發表。