「從理解到陪伴：特殊教育中的 SEL 親職實踐」家長支持工作坊計畫

一、計畫緣起

在社會快速變遷、科技發展與家庭型態日益多元的當代環境中，兒童的心理健康、情緒調節能力、人際適應及面對挫折時的復原力，已逐漸成為特殊教育與親職支持中不可忽視的重要議題。尤其對具有情緒行為困難、身心障礙或其他特殊教育需求之兒童而言，除了學習上的支持之外，如何協助其辨識情緒、理解自身需求、建立關係並發展適切的因應方式，更是家庭與教育現場共同面對的重要課題。

本計畫相信，孩子的社會情緒能力並非僅發生於課堂之中，而是在每一次日常互動、衝突、挫折與陪伴中逐步形成。家庭作為孩子最早接觸、亦最長期依附的生活場域，家長與主要照顧者在孩子社會情緒發展歷程中扮演著關鍵角色。尤其面對具有特殊需求的孩子，家長除了需要理解孩子行為背後可能存在的情緒、感官、認知與溝通需求，也需要練習覺察自身情緒與教養反應，在理解孩子之前，先能理解自己，進而建立更穩定且具安全感的親子互動關係。

基於此，本計畫規劃一系列結合特殊教育與社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）的家長支持工作坊，透過體驗、對話、實作與反思，引導家長由「認識 SEL」進一步走向「感受 SEL」與「實踐 SEL」。課程將結合美感藝術、正向親職溝通、情緒覺察及挑戰體驗等多元方式，使家長在參與過程中實際經驗挫折、理解、等待、合作與被支持的感受，並重新看見孩子不同於成人期待的學習節奏與需求。

期望透過工作坊的深度互動，使家長不僅獲得親職與特殊教育相關知能，更能將對自己與孩子的理解轉化為具體可行的家庭支持策略，在日常生活中陪伴孩子練習情緒調節、人際互動與問題解決能力，逐步建立一個更具理解、包容、安全感與情感連結的家庭環境，成為特殊需求兒童穩定而長久的支持力量。二、 核心理念：融合地方教育學，發掘在地亮點

本計畫之核心觀點，係深信「家長的情緒穩定度，是孩子最堅實的心理防護網」。在特殊教育的長期陪伴歷程中，家長往往承擔著常人難以想像的教養壓力與情緒負荷 。我們主張，SEL 的推動不應僅止於校園內的課程，更必須向外延伸至家庭生態系統中 。

家長不只是教育的配合者，更是家庭情緒氛圍的營造者與孩子社會行為的先行模仿對象 。因此，本計畫的核心理念在於「先照顧好大人，再陪伴孩子」，透過賦能（Empower）家長，協助其建立由內而外的心理支撐力量 。

二、核心理念：從照顧大人開始，建立家庭支持力

本計畫之核心觀點，係深信「穩定的大人，是孩子最重要的安全基地」。在特殊教育長期且高度投入的陪伴歷程中，家長與主要照顧者往往同時承擔教養決策、親子互動、醫療復健、學校溝通及社會期待等多重壓力，其情緒狀態不僅影響自身的生活品質，也深刻形塑孩子所處的家庭情緒環境。因此，社會情緒學習（SEL）的實踐不應僅停留於校園課程，而應進一步延伸至家庭之中，讓家長也成為被理解、被支持與被照顧的學習者。

家長不只是孩子教育歷程中的配合者，更是孩子理解情緒、建立關係及學習回應世界的重要示範者。因此，本計畫以「先安頓自己，才能穩定陪伴」為核心精神，透過家長賦能與支持，引導參與者練習辨識自身情緒與壓力來源，理解自己在教養情境中的反應模式，逐步建立自我照顧、情緒調節與心理復原能力，形成由內而外的家庭支持力量。

本系列工作坊強調「從體驗中理解，從理解中實踐」的學習歷程。面對特殊需求孩子多元且高度個別化的行為與情緒表現，單靠教養知識往往不足以回應真實生活中的複雜情境。因此，課程將透過藝術創作中的專注與覺察、挑戰活動中的挫折與壓力經驗，以及親職對話中的傾聽與回應練習，引導家長以身體、情緒與關係經驗重新理解 SEL。透過親身經歷「被等待」、「被理解」與「被支持」的感受，家長得以進一步轉換觀看孩子行為的視角，從表面的行為反應走向對孩子內在需求的理解，發展更具同理與彈性的陪伴方式。

此外，本計畫亦重視家長支持社群的建立。許多特殊需求家庭在長期照顧過程中容易感受到孤單與無力，透過穩定的共學與交流空間，家長得以分享彼此的經驗、困難與策略，在他人的故事中獲得理解，也在相互支持中重新累積力量，使學習不只發生於課程當下，更能延續成為家庭之間持續流動的支持網絡。

我們期望透過本計畫，使家長逐步由傳統的「管理者」與「指導者」，轉化為能夠理解、觀察與回應孩子需求的「陪伴者」與「支持者」。最終，讓 SEL 不再只是課程中的專有名詞，而能落實於每天的一次傾聽、一場對話與一個重新理解彼此的時刻，使理解、接納與情緒支持逐漸成為特殊需求家庭中穩定且可持續的生活文化。

三、計畫目標

本系列家長支持工作坊旨在為特殊需求兒童之家長與主要照顧者建構兼具專業性、安全感與情感支持的共學空間，並透過多元、沉浸式的實作經驗，引導家長深化對自身情緒、孩子需求及親子互動歷程的理解。本計畫不以單向知識傳遞為主要目的，而是重視家長內在支持力的建立，以及社會情緒學習（SEL）理念於家庭生活中的實際轉化，預期達成以下四大目標：

- **親職自我覺察與情緒韌性培力：** 引導家長認識社會情緒學習（SEL）之核心內涵，並從自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧及負責任的決定等面向，重新理解自身在親職互動中的情緒與行為模式，建立以自我照顧與心理韌性為基礎的家庭情緒支持能力。
- **多元體驗媒材之身心實踐：** 透過美感藝術、親職對話、合作互動及挑戰活動等多元形式，創造具感官性與參與性的學習經驗，引導家長在實際體驗挫折、等待、信任、合作與被支持的過程中，深化自我覺察與情緒調節能力，並從親身感受中理解特殊需求孩子面對環境與關係時可能經驗的壓力與需求。
- **家庭支持策略之實務轉化：** 協助家長將 SEL 與特殊教育相關概念轉化為日常生活中可實踐的陪伴方式，包含情緒辨識、正向溝通、衝突回應、需求理解與行為支持等策略，使家長能依據孩子的個別特質與特殊需求，建立具彈性且可持續調整的家庭支持方案。
- **建構可持續之家庭 SEL 支持脈絡：** 引導家長從家庭既有的生活節奏與互動情境出發，發展符合自身家庭需求的情緒支持方式，並透過工作坊中的交流與共學，逐步建立可持續實踐的家庭 SEL 行動脈絡，使社會情緒學習不僅停留於單次活動，而能成為家庭日常中穩定且長期運作的支持力量。

四、 辦理資訊

- **主辦單位**：華南實驗國小、泥好創意進行室
- **參加對象**：雲林縣家長與教師，每場次名額上限 20 人，請逕至泥好創意進行室粉絲專頁報名，並留意錄取與否相關訊息。
- **辦理時間**：
  - **「岩」續陪伴：在挑戰中建立親子信任與韌性** 115 年 11 月 15 日(日)13：30~16：30
  - **「花」現陪伴力：在花藝中練習親子覺察與連結** 116 年 3 月 7 日(日)10：00~12：40
- **地點**：
  - 115 月 11 月 15 日(日) 華南實驗國小共讀站
  - 116 年 3 月 7 日(日) 華南實驗國小共讀站
  -
- **報名資訊**：
  - 「岩」續陪伴：報名連結 https://forms.gle/NNwAshmgwsGqap5B8，請於 5 日前完成報名。
  - 「花」現陪伴力：報名連結將於 116 年另行公告於雲林縣教育網。
- **聯絡人**：華南實驗國小葉育汎教師 5901529

五、各場次課程規劃

11 月｜主題：挑戰

- **工作坊名稱**：「岩」續陪伴：在挑戰中建立親子信任與韌性
- **核心 SEL 能力**：自我管理（Self-Management） & 人際技巧（Relationship Skills）

時間	課程內容	學習重點
13:30－13:40	開場與連結：信任的起點	透過具挑戰性的攀岩體驗與團隊互動，引導親子共同建立「心理安全感」與「物理安全感」。在家長的保護、陪伴與鼓勵，以及孩子面對高度、挫折與突破自我的過程中，練習辨識彼此的情緒與需求，深化 SEL 中的社會覺察、人際互信與關係連結，並從真實體驗中培養面對挑戰時的親子韌性。
13:40－15:00	動態覺察：身心的準備度	透過動態暖身與身體覺察活動，引導親子感受當下的情緒狀態、身體反應與挑戰準備度。並於攀登前練習運用呼吸、停頓與自我察覺調節緊張感，學習在面對未知與壓力時安頓自身情緒，初步連結 SEL 中的自我覺察與自我管理核心能力。
15:00－16:30	行動體驗：挑戰與支撐	實作練習： 親子共同面對岩牆與攀登挑戰，在真實情境中感受恐懼、猶豫與突破。家長練習觀察孩子的情緒與需求，學習給予適切而不過度介入的支持；孩子則在壓力情境下練習自我調節、

		問題解決與做出決定，從互動中深化 SEL 的自我管理、人際互信與負責任決策能力。 教育隱喻： 透過「攀爬者」與「確保者」的關係，隱喻家庭中的守護角色。在突破舒適圈的體感中，實踐目標設定與恆毅力 。

3月｜主題: 美感

- **工作坊名稱：**「花」現陪伴力：在花藝中練習親子覺察與連結
- **核心 SEL 能力**：社會覺察 (Social Awareness) & 自我覺察 (Self-Awareness)

時間	課程內容	學習重點
10:00－10:20	開場與連結：心靈種子	透過「以花喻己」的破冰活動，引導親子從花材的色彩、姿態與感受出發，覺察並表達當下的情緒狀態。家長與孩子分別挑選一朵代表自己此刻心情的花，並透過分享與傾聽，看見彼此不同的感受與需要，在安全、開放且具包容力的氛圍中，開啟 SEL 中自我覺察、情緒表達與親子理解的初步連結。
10:20－11:10	正念引導：感官的對話	由教師引導親子在觸摸、觀察與感受植物的過程中練習「正念覺察」，透過花材的紋理、氣味、姿態與韌性，慢下腳步感受當下的身體與情緒狀態。過程中特別強調「不急著評斷」的觀察與接納，讓親子在專注於當下經驗的同時，逐步建立心理安全感與情緒穩定度，並連結 SEL 中的自我覺察與自我管理能力，為後續共同創作奠定專注且安心的互動基礎。
11:10－11:40	親子共創：花間的修煉	實作練習：親子共同進行花材修剪、配置與作品構成，在選擇保留、調整、留白或填滿的過程中，練習等待、協調與表達自己的想法。透過創作中的選擇與合作，引導親子覺察情緒變化，並學習在意見不同或作品不如預期時進行情緒調節與彈性調整，連結 SEL 中的自我管理、人際關係技巧與負責任決策能力。 教育隱喻：藉由花材不同的高度、姿態、質地與位置，隱喻家庭成員間的個別差異、多元共存與彼此支撐。家長練習欣賞孩子在創作中展現的獨特選擇與美感，不急於修正或以成人標準取代孩

		子的表達，進而將「看見差異、接納差異」的美感經驗，轉化為日常家庭中更具理解、包容與支持性的互動方式。
11:40－12:40	分享與總結：共好時光	積極聆聽：透過親子與小組間的作品互賞與分享，引導參與者練習傾聽他人的創作想法與情緒感受，並以尊重、不評斷的方式進行回應與同理表達。在欣賞不同作品與觀點的過程中，學習理解彼此的差異與需求，深化 SEL 中的社會覺察與人際關係技巧。

六、預期效益

本計畫透過多元感官體驗、親子共學與實務工作坊，引導特殊需求兒童之家長將社會情緒學習（SEL）與特殊教育支持觀點落實於家庭生活之中。透過自我覺察、情緒調節、同理理解與關係互動的持續練習，預期可從家長個人、家庭互動及學生發展三個層次，逐步建構更具穩定性、理解力與支持性的家庭陪伴系統。

（一）個人層次：賦能家長內在力量，提升親職支持韌性

深化家長 SEL 核心素養：透過攀岩活動中的壓力覺察與調節、美感花藝中的正念體驗，以及親職互動中的對話練習，引導家長深化自我覺察、自我管理、同理理解與人際互動能力。使家長在面對孩子的情緒與行為挑戰時，能先辨識並安頓自身狀態，再以較穩定且具理解性的方式回應孩子需求。

提升親職陪伴與回應能力：翻轉以指令、糾正為主的單向教養模式，引導家長從孩子的個別特質、情緒反應與行為背後需求出發，練習傾聽、等待、表達與適切支持，將 SEL 理念轉化為日常可實踐的親職策略，提升親子互動品質與情感連結。

建構家長支持與共學網絡：透過工作坊中的經驗交流與共同參與，促進不同家庭之間的理解與連結，使特殊需求兒童之家長得以分享照顧經驗、困難與因應方式，逐步建立具有情感支持與實務交流功能的家長共學網絡，提升親職自我效能與陪伴特殊需求孩子的信心。

（二）家庭層次：形塑支持性互動，建立正向家庭文化

發展符合家庭特性的 SEL 實踐方式：引導家長從家庭既有的生活節奏、互動習慣與孩子特質出發，思考可於日常生活中持續實踐的情緒支持方法，將正念覺察、情緒表達、問題解決與正向溝通自然融入家庭生活，形成符合不同家庭需求的 SEL 陪伴脈絡。

營造包容且具心理安全感的家庭氛圍：透過對個別差異與特殊需求的理解，協助家長降低以比較、責備或立即修正為主的互動方式，增加親子、夫妻與手足之間的傾聽、表達與相互理解，逐步營造能安心表達情緒、容許差異並彼此支持的家庭環境。

建立可持續的家庭情緒支持機制：協助家長將工作坊中習得的 SEL 概念與支持策略延伸至日常生活，使情緒覺察、溝通與關係修復成為持續發生的家庭實踐，而非僅停留於單次課程經驗，逐步形塑穩定且具延續性的家庭支持文化。

（三）學生層次：促進社會情緒發展，強化安全感與歸屬感

促進情緒調節與心理韌性發展：當家長能以較穩定且具理解性的方式陪伴孩子，特殊需求兒童將有更多機會在安全的家庭關係中辨識情緒、表達需求並練習調節，逐步累積面對挫折、變動與挑戰時的因應能力。

強化親子依附與家庭歸屬感：透過共同創作、挑戰體驗與親子合作，使孩子在被看見、被理解與被支持的互動經驗中，深化與家長及家庭的情感連結，建立較穩定的安全感、歸屬感與自我價值感。

促進適性發展與社會互動能力：在具包容性與支持性的家庭環境中，協助孩子依循自身特質與發展步調，練習情緒表達、人際互動、問題解決與做出選擇，並將相關能力逐步延伸至學校與社會生活情境，促進更完整的社會情緒發展與適性成長。