

從泥土長出的溫柔力：特殊需求學生家長的社會情緒學習陪伴與培力計畫

一、計畫緣起

在科技飛速發展與全球化浪潮的衝擊下，學生的心理健康、情緒韌性以及面對挫折的復原力，已成為當前特殊教育領域中不容忽視的核心課題。為積極符應十二年國教課綱精神，並落實「在地深耕、真實學習」之教育願景。

本計畫之核心理念，係深信教育應回歸最真實的生活情境，讓學習在深刻的體驗與高品質的深度互動中自然發生。對於校園中情緒行為障礙及具備各類特殊需求之學生而言，家庭是其情緒學習的第一現場與最重要的支持系統；因此，家長與照顧者不僅需要掌握親職教育的理論，更需具備高度的自我覺察與情感調節能力，方能成為孩子穩定的心理支柱。

基於此，本計畫旨在透過一系列精心設計的「體驗式學習工作坊」，引導家長從過往單純的「認知 SEL」轉向更深層的「感受 SEL」並進一步「實踐 SEL」。本計畫不僅是一場知識的傳遞，更是一場感官與心靈的旅程。透過美感藝術、正向教養對話及攀岩挑戰等多元媒材與活動，將帶領家長在沉浸式的互動中深化自我覺察、強化對孩子需求的同理心。最終，期許參與者能將這份內化的心理韌性轉化為具體的家庭支持策略與陪伴方案，為特教學生營造一個更具包容力、情感流動且安全的成長環境。

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。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」，透過賦能家長，協助其建立由內而外的心理支撐力量。

本系列家長支持工作坊強調「體驗高於理論」的實踐精神。對於特教家長而言，抽象的教養手冊往往難以應對瞬息萬變的情緒風暴，唯有透過真實的感官體驗—如花藝中的正念靜心、攀岩時的壓力共感、以及正向教養的對話實作—家長才能在身體記憶中內化自我覺察與情緒調節的能力。我們深信，當家長具備了高度的心理韌性與自我照顧意識時，便能發展出更具同理心的陪伴視角，縮短與特殊需求孩子間的溝通落差。此外，本計畫亦強調家長間「專業支持社群」的建構。透過共學歷程，家長們能跨越校際與家庭的孤島，在彼此的生命經驗中找到共鳴與支點。

我們期望透過本計畫，讓家長從傳統的「指導者」轉化為「支持者」與「觀察者」，並在家庭中落實具備情感溫度的支持方案。最終目標是讓社會情緒學習深植於家庭文化之中，使其成為家庭生活中永續循環的正向能量，而非僅是曇花一現的教養活動。

三、計畫目標

本系列家長支持工作坊旨在為特殊需求學生的家長建構專業且具情感溫度的對話平台，並透過沉浸式的實作體驗，引領家長深化家庭情緒支持能力。本計畫不以單向知識傳遞為滿足，而是強調家長內在韌性的覺醒與親職策略的實踐轉化，預期達成以下四大目標：

- 親職韌性賦能與情緒系統整合：引導家長深入理解社會情緒學習（SEL）之五大核心維度，並探討其在家庭生活中的應用，建立以「自我照護」為基礎的家庭情緒推動框架。
- 多元感官媒材之身心實踐體驗：透過美感花藝、正向教養對話及攀岩挑戰等感官體驗活動，強化家長之自我覺察與情緒調節能力，使其在真實的身體感官互動中，具體掌握 SEL 之核心精神。
- 家庭支持策略之實務轉化：協助家長將 SEL 的抽象心理學概念具體化，發展為可於日常家庭現場執行之親職溝通策略，並能針對特殊需求孩子的情緒風暴，預先規劃有效的情感支持方案。
- 開發「家長支持型」生活脈絡模組：賦能家長成為家庭活動的設計者，結合家庭日常生活紋理與環境特色，初步完成具備「家庭亮點」的情緒支持脈絡模組草案，作為後續長期穩定推動家庭 SEL 之實務基準。

四、辦理資訊

- 主辦單位：本縣特殊教育輔導團情緒行為支持分團、華南實驗國小
- 協辦單位：泥好創意進行室
- 參加對象：雲林縣特殊需求學生家長與教師，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。
- 辦理時間及地點：
 - 「花」現幸福力：親子共譜的正念美感時光
115 年 4 月 11 日(六) 10:00 至 13:00 地點：華南實驗國小共讀站
 - 從「心」連結：正向教養中的親子溫暖對話術
115 年 4 月 18 日(六) 10:00 至 13:00 地點：華南實驗國小共讀站
 - 視界新發現：科學繪圖裡的親子心視野
115 年 5 月 9 日(六) 10:00 至 15:00 地點：泥好教室(雲林縣古坑鄉永昌村永興路 85 號)
 - 「岩」續信任感：挑戰極限中的親子韌性守護
115 年 5 月 23 日(六) 10:00 至 13:00 地點：華南實驗國小山野教室
 - 山林心冒險：解開自然密碼的親子決策行動
115 年 6 月 6 日(六) 10:00 至 15:00 地點：華南實驗國小共生田
- 聯絡人：華南實驗國小葉育汎教師 5901529

QR CODE



五、各場次課程規劃

第 1 場 | 主題:覺察

- 工作坊名稱：「花」現幸福力：親子共譜的正念美感時光
- 核心 SEL 能力：社會覺察&自我覺察
- 講師：李佳欣，介紹：如附件一
- 助教：葉育汎，介紹：如附件五，助教負責內容：分組教學，花材選用、美感構圖教學，帶領親子透過植物觸覺進入靜心狀態。

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，引導親子共同察覺當下的情緒狀態。家長與孩子分別挑選代表自己心情的花朵，建立一個安全、開放且具包容力的分享氛圍，開啟親子間的 SEL 初階連結。
10:20 - 11:10	正念引導：感官的對話	老師引導親子在指尖觸碰植物的過程中實踐「正念覺察」。透過觀察花材的紋理、氣味與韌性，練習慢下來感受當下。這段時間強調「不評斷」的觀察，為後續的共同創作建立心理安全感與專注力。
11:10 - 11:40	親子共創：花間的修煉	實作練習：親子共同修剪與配置花材，在抉擇留白或填滿的過程中訓練「情緒調節」與「抉擇智慧」。 教育隱喻：藉由植物的高低層次隱喻家庭中的「多元包容」與彼此支撐的關係。家長學習接納孩子在創作中表現出的獨特美感，將美感體驗轉化為具備家庭亮點的互動脈絡。
11:40 - 13:00	分享與總結：共好時光	積極聆聽：透過小組間的作品互賞，練習「同理表達」，在欣賞他人美感的過程中深化「社會覺察」。

第 2 場 | 主題:連結

- 工作坊名稱：從「心」連結：正向教養中的親子溫暖對話術
- 核心 SEL 能力：負責任的決策&人際技巧
- 講師：林憶忸，介紹：如附件二
- 助教：葉育汎，介紹：如附件五。助教負責內容：分組教學，負責正向教養溝通語法示範與家庭衝突情境拆解。

時間	課程內容	學習重點
10:00 - 10:20	開場與連結：愛的頻率	透過破冰活動建立成員間的「心理安全感」，協助親子在互動中覺察自我情緒狀態。藉由簡單的互動遊戲，建立與 SEL 核心理念的初階連結，營造輕鬆且具支持性的學習氛圍。
10:20 - 11:10	情境演練：溫堅實踐	藉由真實家庭情境模擬，引導家長與孩子共同學習「溫和且堅定」的對話技巧。將 SEL 的社會

		覺察轉化為對行為背後動機的理解，協助親子在衝突發生前建立情感連結。
11:10 - 11:40	共讀與實作：修復工作坊	小小讀書會：透過專業文本與繪本的導讀，引導親子內化正向教養的核心工具，如：有效的鼓勵、修復關係的程序。 互動練習：深化家長在面對孩子情緒挑戰時的理論底蘊，並現場練習「錯誤目標」的辨識與轉向策略。
11:40 - 12:40	分享與總結：行動清單	整合研習所得，引導親子將正向教養策略與各自的家庭文化進行連結。產出具備情感支持與心理韌性的具體家庭行動方案，並分享如何將這些策略轉化為校園與家庭間一致的行為支持指標。

24 |

第3場 | 主題：覺察與同理

- 工作坊名稱：視界新發現：科學繪圖裡的親子心視野
- 核心 SEL 能力：自我管理&人際技巧
- 講師：葉書謹，介紹：如附件三
- 助教：吳如娟，介紹：如附件六。助教負責內容：分組教學，引導親子在「精細觀察」中落實社會覺察，學習欣賞彼此不同的視角與特質。

時間	課程內容	學習重點
10:00 - 11:00	開場與連結：微觀之眼	透過「盲盒猜物」活動，引導親子察覺自己面對未知時的直覺情緒。藉由初步的觸覺與聽覺，建立安全分享氛圍，開啟親子對細節觀察的 SEL 初階連結。
11:00 - 12:30	正念觀察：慢下來的藝術	老師引導親子運用放大鏡觀察自然樣本（如葉脈、昆蟲標本或在地種子）。實踐「正念覺察」，練習排除外界干擾，專注於當下的感官發現，為繪圖建立心理穩定度。
12:30 - 14:30	親子共繪：筆尖下的同理	實作練習：親子共同描繪同一個樣本，在紀錄細節的過程中訓練「情緒調節」與「專注力」。家長與孩子交換視角觀察對方的畫作。 教育隱喻：透過科學繪圖強調「客觀真實」與「獨特美感」的並存，隱喻家庭中對彼此特質的尊重。學習接納彼此在觀察上的差異，深化社會覺察
14:30 - 15:00	分享與總結：視角的轉化	積極聆聽：透過作品發表，分享在繪圖中發現的驚喜與困難，練習同理他人的觀察視角。 策略轉化：將細膩觀察的態度轉化為「家庭同理

心指南」，討論如何將這份慢下來的耐心帶回日常生活，產出具備情感支持的行動策略。

第4場 | 主題：挑戰

- 工作坊名稱：「岩」續信任感：挑戰極限中的親子韌性守護
- 核心 SEL 能力：自我管理&人際技巧
- 講師：茅雅媛，介紹：如附件四
- 助教：葉育汎，介紹：如附件五。助教負責內容：負責安全設施操作、攀登技術指導，確保挑戰過程的物理安全。

時間	課程內容	學習重點
10:00 - 10:20	開場與連結：信任的起點	透過深度的團隊動力活動，引導親子共同建立「心理安全感」與「物理安全感」。在家長的防護與孩子的攀登之間，開啟對 SEL 社會覺察與人際互信的初階對話。
10:20 - 11:10	動態覺察：身心的準備度	透過動態暖身活動，引導親子覺察個人當下的情緒狀態與身體準備度。練習在面對即將到來的挑戰前，如何運用呼吸調節緊張感，初步連結 SEL 的自我管理核心。
11:10 - 11:40	行動體驗：挑戰與支撐	實作練習：親子共同面對岩牆，在挑戰中直面恐懼。家長學習如何給予精準的支持，孩子則練習在壓力下維持情緒調節與決策。 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。
11:40 - 12:40	引導反思：將挑戰轉化為教育力	敘事對話：運用專業引導技巧回溯攀登歷程，將「身體挫折」轉化為「親子韌性」的教育隱喻。 策略產出：連結攀登精神開發「親子陪伴模組」，產出能支持孩子面對挫折、勇於挑戰的具體家庭行動策略。

211

第5場 | 主題：共好與冒險

- 工作坊名稱：山林心冒險：解開自然密碼的親子決策行動
- 核心 SEL 能力：自我管理&人際技巧
- 講師：茅雅媛，介紹：如附件一。
- 助教：葉育汎，介紹：如附件五。負責內容：負責觀察親子在集體決策中的互動，引導負責任的決定，並協助各校發展在地化模組。

時間	課程內容	學習重點
----	------	------

10:00 - 11:00	啟程與連結：冒險者宣言	透過團隊動力活動建立「心理互信」，引導親子共同討論並訂定今日的冒險安全守則。在充滿期待的氛圍中覺察個人與夥伴的連結感，開啟 SEL 社會覺察的進階對話。
11:00 - 12:00	行動準備：環境覺知	進行感官開啟練習，引導親子察覺山林環境的細微變化。練習在進入未知場域前進行「自我管理」，包含裝備檢查與心理準備度確認，建立面對挑戰時的穩定情緒基礎。
12:30 - 14:00	山野任務：自然密碼解讀	實作練習：親子需共同解決山林中的定向或自然觀察任務。在路徑選擇與資源分配中實踐「目標設定與恆毅力」，學習在真實情境下維持高層次的自我監控與壓力調節。 教育隱喻：透過山林中的不確定性，隱喻家庭面臨困境時的抉擇歷程。具體化 SEL 的自我管理核心，強化親子間的協作默契。
14:00 - 15:00	回望與共榮：冒險後的成長	回溯省思：運用專業引導技巧回溯冒險歷程，將「身體挫折」轉化為「教育隱喻」。深化對彼此困境與韌性的同理與覺知。 行動策略：賦能家長成為家庭活動的設計者，結合山林冒險精神研發具備高度實踐力的「家庭 SEL 脈絡課程模組」，產出能引領家庭共好的行動策略。

5

六、預期效益：

本計畫透過多元感官體驗與實務工作坊，旨在全面提升特殊教育學生家長的心理韌性與親職支持能力。透過 SEL 核心素養的內化，預期將產生以下深遠之效益：

(一) 個人層次：賦能家長內在力量，精進親職支持韌性

- 深化親職 SEL 核心素養：透過攀岩實作的壓力調節與美感花藝的靜心體驗，引導家長將「自我覺察」與「同理心」轉化為深刻的生命經驗。家長能學會在情緒風暴中先安頓自身，並將此穩定力量轉化於日常教養實務中。
- 激發家庭陪伴創新動能：翻轉傳統教條式的親職教育框架，引導家長學習將「生活情境」融入情緒引導中。透過正向教養的實作對話，有效提升孩子與家長間的互動品質與情感連結。

- 建構家長共好支持社群：連結跨校與在地特教家庭夥伴，建立情感支持網絡。透過共學歷程減緩家長的育兒焦慮與職業倦怠，提升對特殊教育陪伴之路的專業認同與自我效能感。

(二) 家庭層次：催生家庭特色陪伴，形塑正向溝通文化

- 發展家庭生活情緒亮點：引導家長發掘獨特的家庭生活紋理，研發專屬之「家庭 SEL 生活脈絡模組」。透過在地資源與居家活動的結合，打造具備各家特色的小型情緒支持方案。
- 營造包容與正向對話氛圍：提升家長整體的 SEL 素養，優化家庭內親生、夫妻及手足間的正向溝通品質。藉由減少衝突對立，建構一個更具心理安全性與溫暖的家庭生態環境。
- 建立永續的情緒支持機制：協助家庭建立「由內而外」的 SEL 運作模式，使情緒教育轉化為長期的家庭文化，而非僅為單一性的研習活動。

(三) 學生層次：培育全人心理素養，深耕情感歸屬認同

- 實質提升心理情緒韌性：讓學生在具備高度同理心與心理安全的家庭環境中成長。這將實質強化其面對生活挑戰時的情緒調節與問題解決能力，穩定其社會行為表現。
- 增進在地與家庭歸屬感：透過與家鄉、家庭連結的感官課程，導引學生建立深厚的情感連結，從中獲得穩定的歸屬感與自我價值。
- 促進全人適性發展與社會參與：協助學生在穩定的支持系統下具備良好的社會情緒能力，使其成為能自我實現、關懷他人，並積極融入社會之健全公民。