

發行者：臺北市立士林高級商業職業學校

發行人：余耀銘

總編輯：劉紋坊

執行編輯：臧明煥、吳鳳翎、蕭瓊華、范嘉玲、楊秀華、郭景倫、謝靜儀、
王麗穎、薛淑如、劉郁芷、張家瑜、洪瑜謨、簡冠瑜、楊婉君、
李婉儀、黃志博、趙亮、張芸禎、陳思宇、麥芝綺

美編：張芸禎

地址：臺北市士林區士商路 150 號

《運用社會情緒學習融入特殊教育課程培養孩子未來的心理素養》——校長 余耀銘

在這個資訊快速流動的世代，我們的生活、情感、資訊，甚至隱私，都會經常被過度揭露與放大；它不僅意味著資訊量過度龐大，更代表每個人的生活、情緒與隱私都容易被放大、被討論、甚至被消費，現代人生活在社群媒體的浪潮中，每個人彷彿都在聚光燈底下，時常感受到來自外界的觀看、評價以及比較，這樣容易對心理帶來巨大的挑戰和壓力。那麼我們應該何才能在這樣的過曝時代裡，不迷失、不焦慮，反而能培養堅實的心理素養？其中，一個關鍵的答案就是「社會情緒學習」（Social and Emotional Learning, SEL）；我們深切體會到教育的核心，不僅是知識的傳授，更是幫助每一位學生成為身心健全、能與社會連結的人，尤其在特殊教育班的學生學習中，社會情緒學習（SEL）的導入，具有深遠的意義。教育的力量不在於塑造相同的模樣，而在於引導每位學生發揮獨特的潛能，透過社會情緒學習，我們能協助特教班的學生找到自我價值，建立與社會連結的橋樑，這正是我們教育工作者最重要的使命。社會情緒學習(SEL)主要著重在五大核心能力：自我認知、自我管理、社會認知、人際關係技巧以及負責任的決策，這些能力對於特教班學生特別重要，因為他們在認知、情緒表達與社會互動上，常需要更多支持與引導，若能在日常課程與生活中融入SEL，不僅能幫助學生調適情緒，更能提升他們在團體中的參與感與自我肯定感，本校致力於全人教育，除知識與技能之傳授外，更重視學生身心發展與社會適應能力，尤其在特殊教育班學生之學習歷程中，社會情緒學習之推動，對學生之成長與未來生活適應具有重大意義；因此未來，學校和家庭教育不能只是一味目標導向與傳授知識，更是要教導「如何做人、如何與情緒共處」。以下彙整並提供在過曝時代環境之下，如何將社會情緒學習於校園情境中融入到特殊教育的內容與生活之中，培養師生們共同擁有面對未來的心理素養：

- 1.班級日常建立情緒表達機會：透過晨會、分享時間或繪畫、音樂等活動，引導學生用語言或非語言方式表達情緒，並學會辨識他人感受。
- 2.結合學科教學：在語文課加入角色扮演，讓學生練習傾聽與對話；在生活課引導學生討論日常抉擇，例如如何與同學合作或解決衝突。
- 3.教師專業發展：辦理SEL相關研習，提升教師對情緒教育之理解與運用能力，並且建立專業學習社群，分享教學案例與策略。
- 4.校園支持系統：結合個案老師、輔導老師、特教老師、特教助理員以及普通班任課老師，共同設計個別化的SEL策略，確保學生在不同學習場域中都能獲得一致的情緒支持。

推動SEL不僅是教學上的嘗試，更是教育使命的實踐，學校應營造一個安全、包容、友善的學習環境，讓特教班學生在尊重與支持中學會與人相處、照顧自己、理解他人。我期許全體師長與家長齊心合作，讓社會情緒學習成為特教班課程的重要基石，陪伴學生走向更完整的人生。當特教班、專技班或資源班的學生逐漸具備自我覺察與情緒調節的能力，他們能更有效率地參與學習，並建立正向人際互動，這不僅有助於減少衝突與挫折感，更能讓他們在未來邁向社會時，帶著自信與適應力，成為有能力貢獻社會的一份子。教育之本質，在於協助每一位學生發揮潛能，並在社會中安身立命，特教班學生若能透過SEL培養自我管理、人際互動與正向決策之能力，必能更從容地面對未來挑戰。士林高商將持續推動此項工作，期許全體師生共同營造支持性與包容性的校園，實現「全人教育」之核心理念，如此一來，北士商的學生們不僅能在學業上有所成就，更能擁有健康的心靈，邁向一個堅韌而充滿希望的未來，孩子們才能在這個瞬息萬變的時代中，活得自在、健康而有信心，並在日後成為能帶給社會溫暖與希望的現代商業人才。



《標籤之外，看見真正的他》——特教組長 劉紋坊

同學們，你們有沒有這種經驗：有人一進教室，就被大家叫做「學霸」、「邊緣人」、「8+9」、「工具人」，或是「原住民」，其實我們都知道，這些都是一種「標籤」。在士商的每個班級都有一些同學因為先天或後天的影響，而有特殊的學習需求，經過教育局鑑定後得到特教資格，他們被貼上的標籤可能是「特教生」。這個標籤有時候幫助他們得到資源，但更多時候讓別人只看到「不一樣」，看不到「真正的他」。

標籤，像IG限動一樣短暫卻影響很深，貼標籤有點像發IG限動：你用一張照片定義了一個人，雖然只有15秒，但別人就可能因此「以為」他就是那樣。可是，你知道的，那只是其中一個切片，不是真正完整的樣子。同樣地，特教生不只是「特教生」。就像你也不只是「數學不好的人」、「玩手遊很強的人」而已。

SEL怎麼幫我們拆掉標籤？

SEL（社會情緒學習）其實就是「理解他人、調整互動、建立更好的關係」。換句話說，就是讓我們在班級裡能彼此更自在。

自我覺察 → 看見他人多元的樣貌

我們常常被一個標籤定義，但其實每個人都有很多面向。想像一下：有人一直叫你「3C達人」，只是因為你幫同學修過一次WI-FI，其實你只會「重開機」。別讓單一標籤框住自己，那位同學可能是「很會畫畫的人」、「很挺朋友的人」，也可能是「全班最會在課堂上秒睡的人」。我們可以試著學會看見他身上的多種可能，讓自己的眼光更開闊。

自我管理 → 接住他人的情緒

當同學被貼標籤、心情低落時，我們能給予空間或陪伴，而不是讓他悶在心裡或因情緒爆炸而更孤立。就算你不能接住他的情緒也沒關係，至少你能做到不要落井下石。

社會覺察 → 换位思考

想像如果今天全班拿你開玩笑—比如大家都叫你「數學天才」，結果你數學考40分；或者被叫「戀愛教主」，但你連曖昧對象都沒有；這種時候你應該不會希望大家還幫你做一堆梗圖吧？所以，當我們面對需要理解的同學，不妨先想想：「如果換成我，我希望怎麼被對待？」

人際技巧 → 找到互補的力量

在社團、分組、比賽時，我們常常會想「這個人行不行」。但其實，每個人都能補到某一塊。就像打遊戲一樣，你不會五個人都選刺客吧？有人要補血，有人要扛傷害，才能贏。同樣地，社團、分組、比賽時，不要急著判斷誰能做什麼，而是想著「我們怎麼互補」，因為每個人都能在某個環節發揮作用。若你能常有這個練習，相信你的學習歷程檔案「自我省思」一定不會卡關！

生活裡的小轉變——從同理開始

想像如果是自己，有時候一句「啊，他是特教生啦」，聽起來像沒什麼，但如果今天換成你被叫「廢物」、「邊緣人」，是不是心裡也會刺一下？

所以，下一次要說出口的時候，先想一想：如果這句話套在自己身上，會不會難受？給彼此一個機會。分組時，不要因為「他是特教生」就覺得「他一定不行」。也許他超會找資料；也許他的想法很有創意，只是需要時間表達。

同理就是：先給對方一個舞台，而不是一開始就把門關上。看到努力，而不是只看不同，當班上的特教需求同學，在實習商店時努力幫忙叫賣；或在課堂上主動發言，也許他的表現不完美，但你可以選擇看到他的努力，而不是用「差一點」來定義他。

想想自己練球、考試或上台時，也希望別人能看到自己付出的部分，對吧？

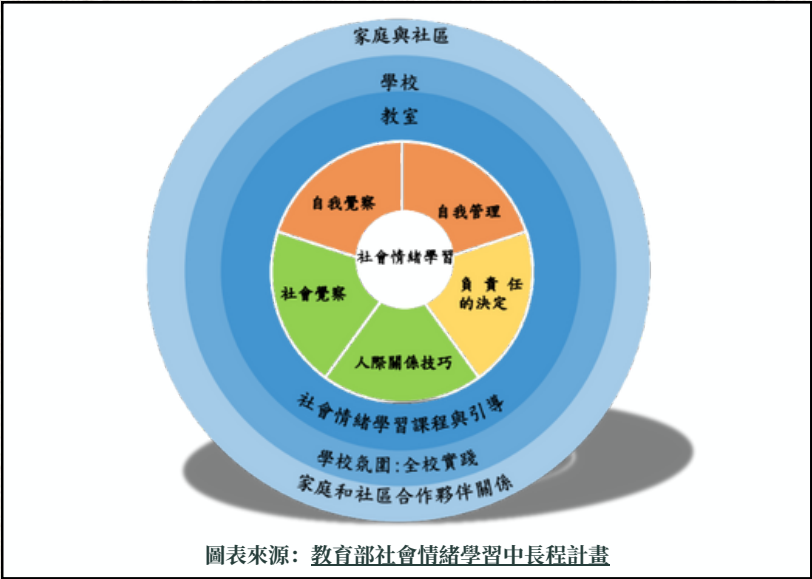
一句話的力量

有時候只是一句「你剛剛報告得不錯」或「謝啦，這部分你幫很多」，對對方來說就是大大的鼓勵。我們都知道，被肯定的感覺很棒。那為什麼不把這份感覺，也送給身邊的同學？

最後想跟大家說，標籤就像你高中生涯的綽號，聽起來好像很固定，但其實是可以被翻轉的。真正重要的，是不要只用標籤去定義別人，更不要讓標籤限制自己。因為不管是不是特教生，我們每個人都比一張「貼紙」還要豐富，還要閃亮。

社會情緒學習

Social Emotional Learning



SEL 學習

想請讀者一同思考兩個問題，我們為什麼需要學習SEL呢？誰又適合學習SEL呢？隨著日新月異的科技發展，現今已幾乎人手一機，離不開網路成為這個世代的文明病，現實世界中的人與人之間的連結不復以往。再加上少子化，孩子容易缺乏和他人溝通、協調或是容忍挫折的練習機會。久而久之，造成校園人際衝突、關係霸凌、情緒憂鬱等情況增加，成為老師和家長們必須共同面對的挑戰。

臺師大幼家系助理教授吳怡萱指出，SEL是一生的功課，並非學一次就終身適用，需要時時練習。教師與家長若具備良好的SEL能力，更能以身作則打造良好的教學環境與親子互動品質，因此成人其實比孩子更該學習SEL。

校園中的 SEL

現行課綱中雖沒有社會情緒學習，但是SEL的五大面向和108課綱的三個面向（自發、互動、共好）兩者的理念是可相呼應的，例如：「自我覺察」、「自我管理」和「自發」概念接近；「社會覺察」、「人際關係」和「互動」概念相似；「負責任的決定」和「共好」相近。校園中的SEL大多融合於課程中，臺師大「社會情緒教育發展研究中心」主任陳學志指出，SEL不是專屬某一位老師的責任，不是上特定課程、用特定技巧才叫SEL，而是體現在老師的言語、表情、態度中，在校園生活中增強學生素養。

社會情緒學習 SEL	108 課綱
自我覺察、自我管理	自發
社會覺察、人際關係	互動
負責任的決定	共好

教育部日前推動了「SEL中長程計畫」，期程為114年至118年，且展開5個子計畫：①研發指引、工具與課程，②研發評估工具，進行長期調查，③學校領導人課程研發與實施，④種子教師培訓，⑤傳播與國際連結。由國教院負責蒐集、盤點相關資源，並研發教學示例、教案。在師資培訓方面，預計自明年起展開全面性的培訓工作，希望在五年內有30%的教師參與，並持續擴大推廣的規模與影響力。

高職生也需要 SEL — 職場與人生的軟實力起點

為什麼高職生更需要 SEL？

- 處理青春期情緒與人際問題：高中階段情緒起伏大，同儕關係複雜，SEL 幫你了解自己，減少誤會與衝突。
- 準備進入職場以及就業環境：高職學生提早面對職場文化，其中情緒控制、溝通能力、團隊合作將直接影響職場表現。
- 面對未來選擇的壓力：無論是繼續升學還是直接就業，SEL 能幫助你做出更有信心、理性與長遠考慮的決定。



你可以怎麼開始練習 SEL？

- 每天問自己三個問題：1. 今天我情緒最強烈的時刻是什麼？為什麼？ 2. 我今天有跟誰好好對話或合作？怎麼做的？ 3. 我有沒有做出讓自己或別人後悔的行為？下次可以怎麼改進？
- 在班上或工作場合練習傾聽與回應不打斷對方，例如：聽完他人說話後說：「你的意思是……我理解得對嗎？」
- 設定一個簡單的行為目標，例如：這週我要主動和同學合作不吵架；或每天遇到情緒來時先深呼吸三次再說話。

在未來職場上，企業越來越重視「軟實力」，像是團隊合作、抗壓性、解決問題能力，SEL 就是建立這些能力的基礎，學會管理自己的情緒、懂得與人相處，比會背書、會做題目更重要，因為不論你從事什麼行業，都必須跟人合作，跟自己相處，SEL幫你從情緒管理到人際關係，建立面對人生與職場的自信，與其說 SEL 是一門學問，不如說它是一種「活出更好的自己」的方法。

～ 特教科實習教師 麥芝綺、陳思宇、張芸禎 帶您認識社會情緒學習 一起成為更好的自己 ～

認識身心障礙者技能競賽

全國身心障礙者技能競賽是由勞動部主辦的全國性重要賽事，專為身心障礙者設立，目的在於激發其信心、毅力與勇氣，協助他們走出困境，積極參與社會各項經濟與生產活動，發展工作潛能，達到自我實現的目標。

身障技能競賽多久舉辦一次？

每兩年舉辦一次，並與每四年一次的國際展能節職業技能競賽接軌，選拔優秀選手代表我國出國參賽。

參加比賽可以獲得什麼？

獲得各職類前三名的選手，可獲得獎金與獎牌，分別為第一名新臺幣12萬元、第二名6萬元、第三名4萬元，並提供升學與就業的多元管道，獲得前3名之優勝選手均可依中等以上學校技（藝）能優良學生甄試及甄審保送入學辦法至各公、私立大專院校相關科系再進修。

身障技能競賽項目有哪些？

籐藝、家具木工、電腦程式設計、網頁設計、CAD機械設計製圖、電腦軟體應用、資料庫建置、陶藝、繪畫、基礎女裝、男裝、工業電子、珠寶金銀細工、攝影、海報設計、編輯排版、蛋糕裝飾、電腦組裝、平面木雕、自行車組裝、西餐烹調、廣告牌設計、進階女裝、麵包製作、電腦輔助立體製圖、電腦操作、花藝、電腦中文輸入等28個職類。

更多詳細資訊請參考：[勞動部勞動力發展署](#)、[勞動部勞動力發展署技能檢定中心技能競賽專區](#)

士商門服科同學歷年佳績

113 年榮獲全國第 1、2 名及佳作

111 年榮獲全國第 1 名

109 年榮獲全國佳作

107 年榮獲全國第 3、4、5 名

士商服務科同學歷年來在資處科教師的協助下練習打字，屢次於「電腦中文輸入」職種獲得佳績。即使高二、高三要到校外職場實習，仍風雨無阻到校練習，選手們風光拿獎的背後是無數辛苦的汗水累積而成，但只要持續努力，服務科同學也能在職業技術找到自己的天空發光發熱。

戰勝自我 *NEVER SAY NEVER* 持續進步與持之以恆



在身障技能競賽中榮獲佳績的門服科學長姐這樣說

曾昱傑

我最印象深刻的是，有一次我在特電用嘸蝦米打字的過程中，因為有不曾打的字，所以我的情緒升了起來，受到情緒干擾的我一直想放棄，因為嘸蝦米太難了，字根太多了，但是心裡又有一個聲音告訴自己不要放棄，為了獎金12萬，要堅持下去。

我從高二9月開始用嘸蝦米練習中打，那時我的情緒已經穩定很多了，我也下定決心不要再放棄嘸蝦米。經過不斷地練習，9月開始，每天都固定打3次，打的過程中，都還蠻順暢的。10月的每個禮拜四都要到特殊電腦教室找楊麗芳老師練打嘸蝦米。遇到不會的字，我都會找楊麗芳老師詢問：「請問這個字要怎麼拆？」楊麗芳老師總是會很有耐心地跟我講解，因為這樣反覆的練習，我的拆字愈學愈多，而這樣的練習也從9月一直到了打字比賽的那一天。

很慶幸自己沒有放棄，有好好努力的練嘸蝦米，才有這個機會拿到獎金，我更要謝謝楊麗芳老師教導，讓我可以不間斷、不放棄的練嘸蝦米，謝謝老師幫我們加油打氣。

黃冠翰

我在2024年印象最深刻的就是我去參加了技藝競賽！其實原本是班上的其他同學在練習無蝦米輸入法要去比賽，剛開始我還沒加入，後來楊麗芳老師跟我說了這個消息，我感覺比賽贏的獎金很多，才想說要試試看、於是加入了他們的行列。

中間陸續有同學退出、剩下來的只有我和曾昱傑，我們的練習時間是每週一的第二節和每週五的第五、六、七三節課。每次的練習都讓我覺得很累、除了在學校外，回家也要練習，所以在練習的期間我有幾次出現想放棄的想法，我想會想放棄應該是因為練習的期間生活作息亂掉、像是因為要練習而晚睡導致白天精神不好，影響上課狀態被老師唸，讓我的心情變得很糟，但最後我堅持下來了！很慶幸自己沒有選擇放棄、而是選擇繼續努力，才能有這樣的成績！

在練習期間，有時我跟曾昱傑打出的分數會互相比賽，成績有時比他高、有時比他低、有時一樣，我也蠻容易受成績影響心情，心裡總會有點擔心自己的分數沒有超過他。我在比賽當天，休息時間時有問曾昱傑他的分數是多少，得知他的分數比我高一些，我心裡就有點擔心，我回家也一直忍不住胡思亂想、想著我不是第一名而是第二名，那個輸給他的心情當下真的很沒辦法接受。到了頒獎那天、我走上台，心情就比較開心了，但開心沒多久我的心情又掉下來、覺得自己好像不應該輸給他、心裡很不甘心，但花了幾天沉澱之後才從那個心情走出來、沒有那麼在意這件事了。

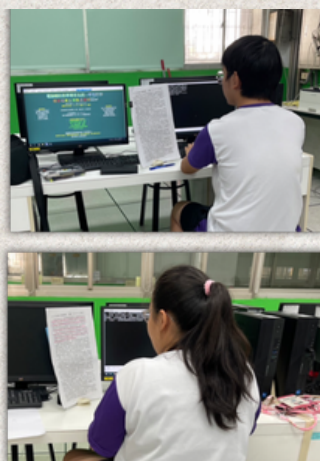
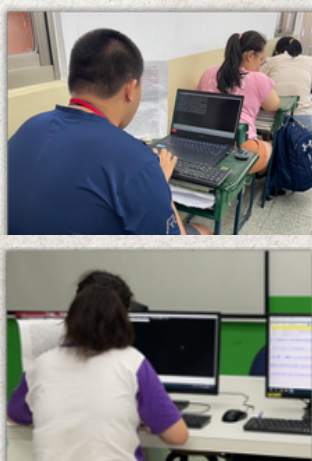
對於這個比賽從練習到結束，我的心情就像坐雲霄飛車一樣，但我覺得是一個很特別的經歷，是其他人沒辦法感受到的，很感謝自己沒有中途放棄，希望以後在工作的時候也不要因為遇到困難就半途而廢！

張瑀瑩

我在練習打中打的時候，老師有跟我說打中打的時候，不要看一個字打一個字，要看一行的字再開始打，避免花費太多時間抬頭低頭，很謝謝老師告知我這個提升速度的技巧。

我在比打字比賽的時候，態度上有全力以赴的完成這場的中打比賽，而且中打的成績進步很多，最終獲得佳作。因為有獲獎我的心情很好，因此我打算繼續努力認真的練習中文打字。

謝謝楊麗芳老師教導我們上電腦課，老師您非常辛苦。



Congratulations

獲獎作品

Proud of you



作品介紹

作品名稱：北方威尼斯導覽-布魯日

創作理念：

如童話般有北方威尼斯美名的城市，從河面上欣賞老城景致，感受與布魯日歷史密不可分的運河風情。



作品介紹

作者：107 陳柏安 同學

作品名稱：五彩的蝴蝶

創作理念：

和家人一起去露營，看到眼前的美景，想透過畫畫的方式記錄下來，其中有兩隻五彩的蝴蝶，令人印象深刻，為了呈現蝴蝶揮動翅膀的動人模樣，特地用塑膠片製作出牠們立體的樣子。



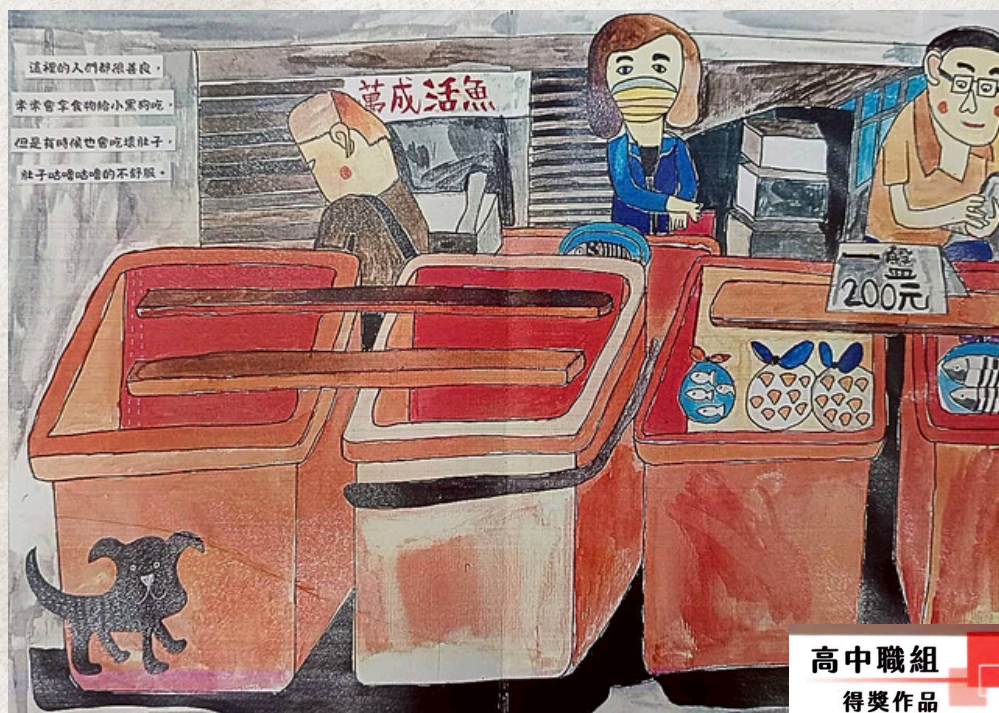
臺北市114年度特殊教育學生藝術聯展

作品介紹

作者：謝子樵 同學 作品名稱：走吧，嗅嗅！

創作理念：

一隻沒有名字的小黑狗，在海邊遇到了一個小男孩。他們一起生活、遊玩，小黑狗也會去冒險，直到有一天，小黑狗走丟了。當小男孩再找到他時，輕輕的叫一聲「走吧，嗅嗅」，小黑狗終於有屬於自己的名字，也有了永遠的家。



高中職組
得獎作品

全國學生圖畫書 高中職組入選獎



財團法人臺北市來春教育基金會 第二十屆春天畫展

作品介紹

作者：謝子樵 同學

作品名稱：鶯歌陶瓷老街之旅

創作理念：

用繽紛的色彩描繪出前往鶯歌老街的興奮與期待，火車穿梭於樹林間，一旁陳列著陶瓷作品，展現鶯歌老街的獨特魅力與豐富人文氣息。

