

當學生的需要被接住： SEL在大專班級經營中的實踐

淡江大學教育心理與諮商研究所

陳玉樺



關於我 About Me

陳玉樺 博士

淡江大學教育心理與諮商研究所
助理教授

✉ hua0904@gmail.com

💡 核心關注 | 理念與研究

致力於學術與實務的結合

🗣️ 社會情緒學習 (SEL)

🎯 正向心理學與心理韌性

🧠 大學生學習適應與情緒支持

🤝 實務經驗 | 陪伴與引導

走入第一線的教育引導者

- 📍 曾任 中國文化大學 教育學系 導師
- 📍 曾任 玄奘大學 應用心理學系 教師



榮獲 中國文化大學
全校輔導績優導師

🔧 專業裝備 | 助人與賦能

國際認證的實務訓練



MHFA

心理健康急救員



SEE Learning

社會情緒倫理學習
教師培訓



CBCT

慈悲為本的認知訓練
(Compassion-Based Cognitive Training)

系列演講大綱

1

Part 1:
Z世代學生特
質與困難

Part 2:
大學導師的
關鍵角色與
SEL實踐

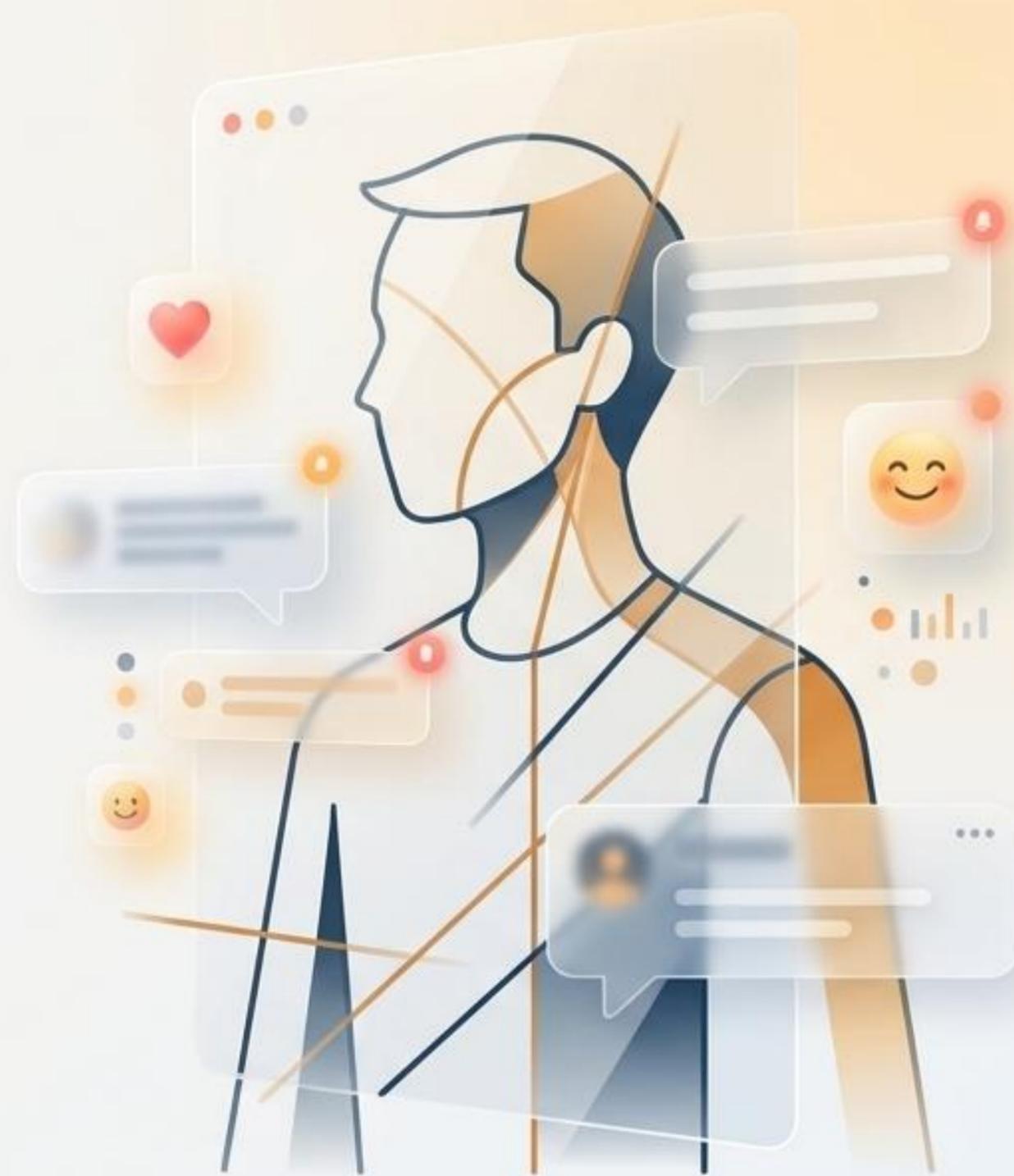
Part 3:
自我照顧與壓
力調適——如
在助人角色中
也照顧好自己

總結

Part 1

Z世代學生特質與困難

解碼數位原住民：Z世代學生的真實輪廓與隱形傷痕



數據背後的警訊： 無聲的數位棲息地

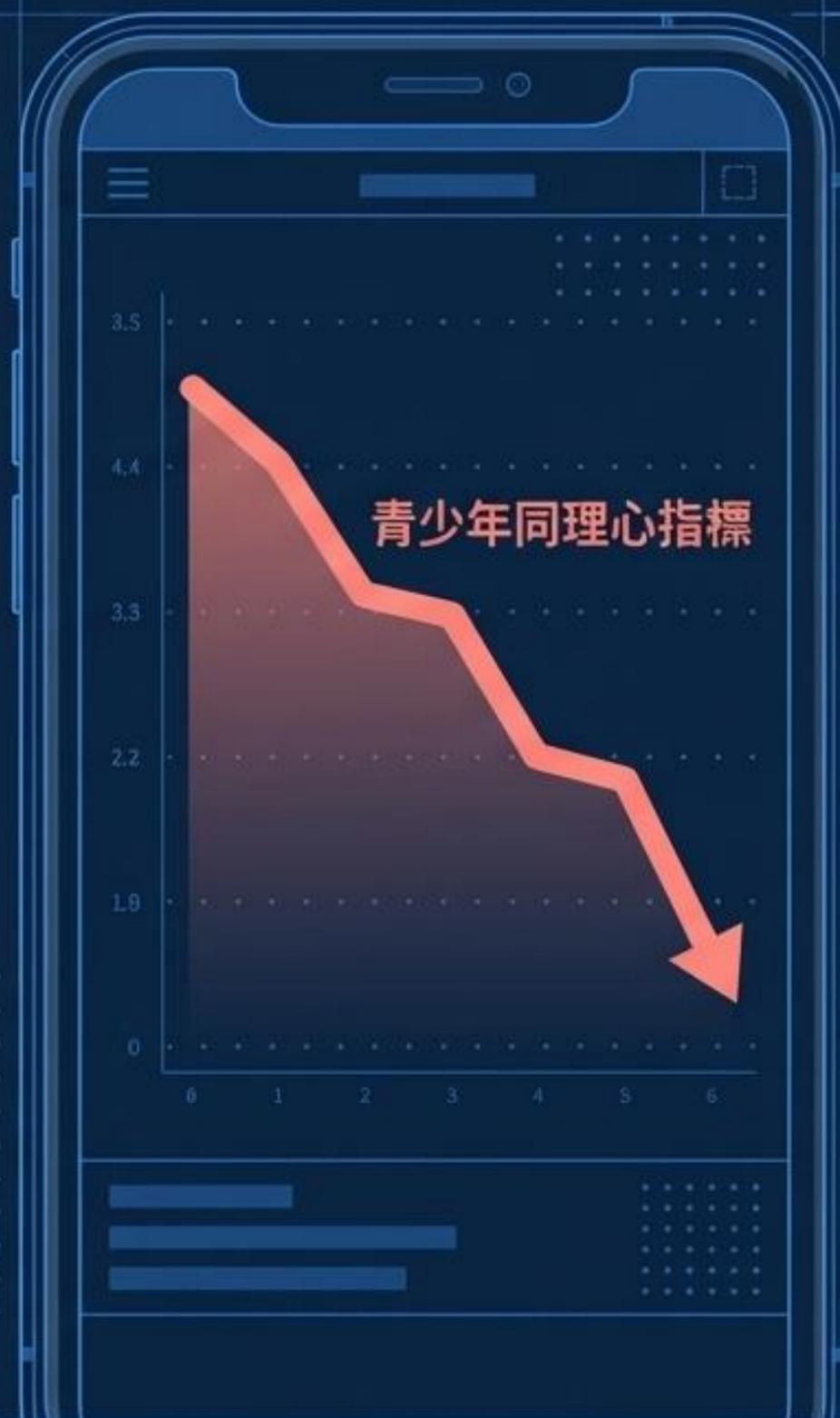
兒童福利聯盟 2023 數據

4.6 小時 🕒 平日平均上網時間

7.0 小時 📶 假日單日上網時間

32.2 小時 每週沉浸於網路的總時數

「除了睡覺與上課，網路是他們唯一的棲息地。
恐懼隨著手機震動，鑽進了孩子的被窩。」



重新認識 Z 世代：網路不是工具，是「生存狀態」

數位原住民 (Digital Natives)

網路與手機是日常生活的自然延伸，虛擬世界即是真實的人際主場。

非同步溝通 (Asynchronous Communication)

偏好文字、貼圖與限時動態。已讀不回或延遲回覆不是逃避，而是為了減少即時情緒綁架的壓力。

情感語言的轉換

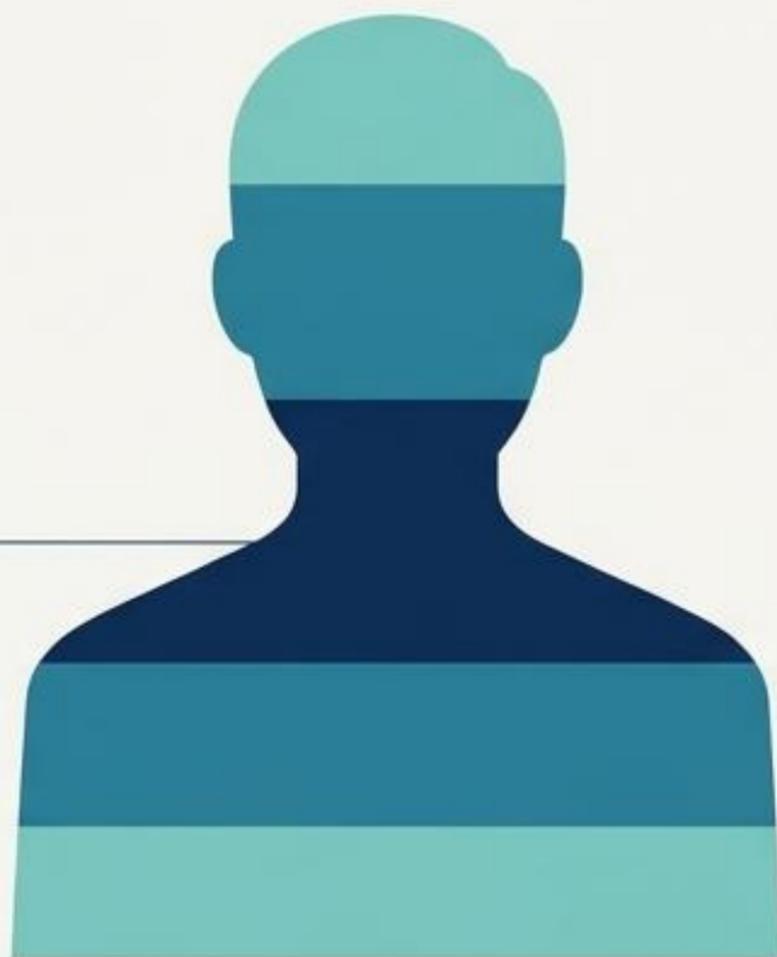
貼文回覆速度、表情符號成為確認關係強弱與建立歸屬感的新指標。



疫情後的校園危機：從「滿足」走向「錯亂與愁善」

疫情前 (Pre-COVID)
高幸福、低憂鬱

第一名 大眾型 (24.5%)
第二名 巔峰型 (21.4%)
第三名 滿足型 (13.2%)



疫情後 (Post-COVID)
低幸福、高憂鬱

第一名 大眾型 (20.3%)
第二名 錯亂型 (18.6%)
第三名 愁善型 (15.8%)



數據揭示了一個嚴峻的現實：「快樂大學生」的時代已經褪色。
我們面對的是一個被不確定性徹底重塑的年輕世代。

壓力源的全景掃描：他們在煩惱什麼？



#1 未來職涯規劃 (57.3%)

最深層的恐懼是「找不到理想或期望的工作」。



#2 學校課業 (51.9%)

被「報告、考試、作業太多，時間不夠用」追著跑。



#3 經濟問題 (38.2%)

面對通膨壓力，「物價愈來愈高，基本生活費不夠用」。

壓力源首腦：對未來的「無重力焦慮」

The Core Stressor: "Zero-Gravity Anxiety" about the Future

39.8%

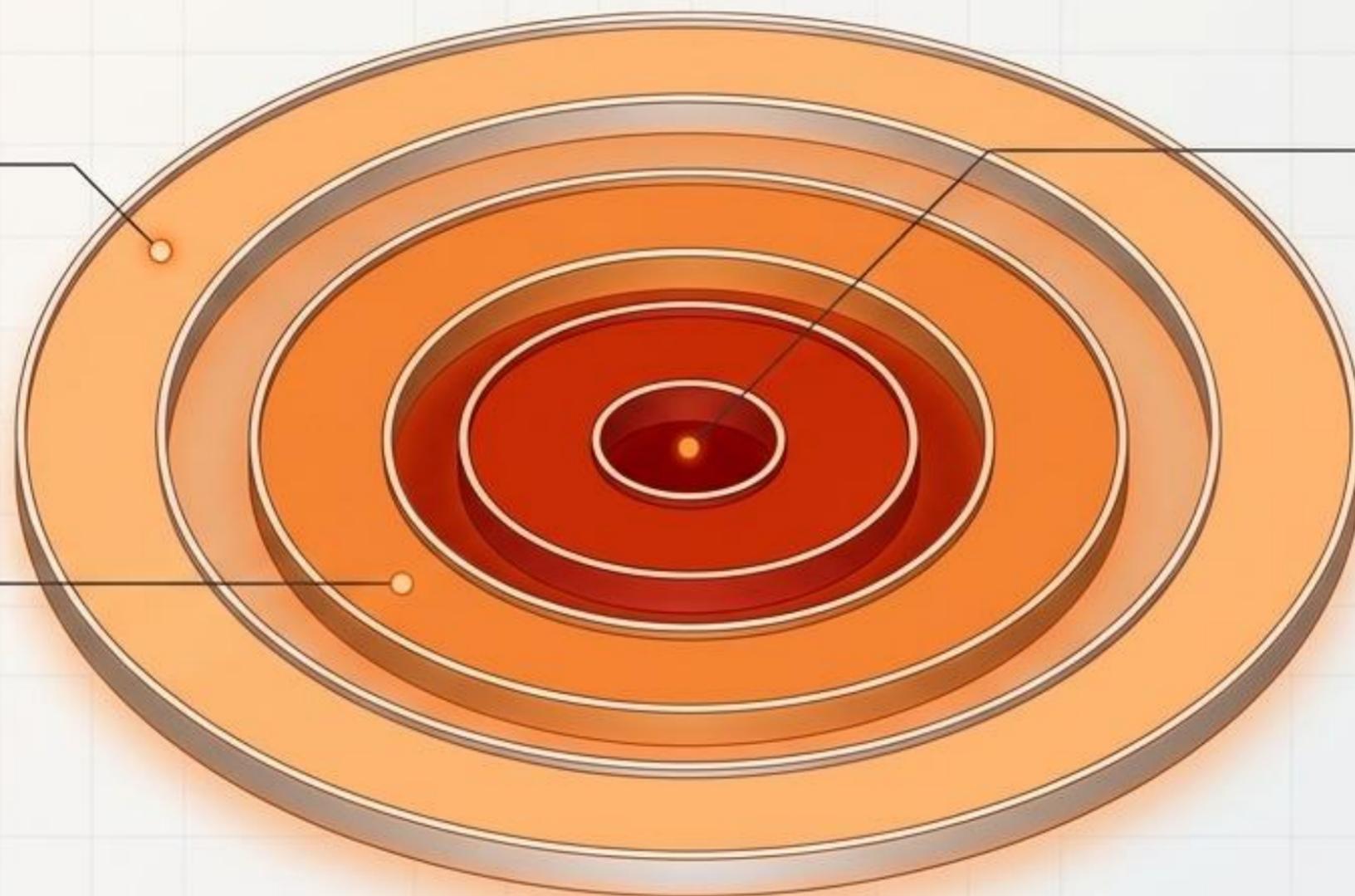
不知道如何向求才企業
展現自己的優勢

51.2%

對畢業後的規劃完全
沒有目標和方向

64.7% (最大痛點)

擔心畢業後找不到工作



Takeaway Card



高達一半的學生處於職涯迷航。他們最大的恐懼來自於「不知道在大學時，該累積什麼經歷或培養什麼能力，對未來才有幫助」。

現實的雙重夾擊： 課業重擔與經濟通膨

🎓 學校課業痛點

- 38.6% 報告考試作業太多，時間不夠用
- 36.9% 害怕延畢或畢不了業
- 36.2% 害怕學分被當掉要重修

💰 經濟問題痛點

- 38.2% 物價愈來愈高，基本生活費不夠用
- 31.5% 住宿相關花費造成經濟負擔
- 27.4% 為賺更多錢，打工排擠學業

努力讀書怕被當，打工賺錢怕顧不到學業，
形成難以脫身的壓力迴圈。

世代認知的落差：我們真的懂他們的煩惱嗎？

大人以為的痛點

交友人際 (Interpersonal)

網路社群言論影響、被排擠或霸凌。

學校課業 (Academics)

不喜歡目前科系導致動機低、外務太多無法兼顧。

學生真實的痛點

交友人際 (Interpersonal)

「擔心**分組找不到人或沒人找**」
(影響力排名遠高於大人認知)。

學校課業 (Academics)

「**報告考試作業太多，時間不夠用**」。

課堂中微小的「分組機制」，往往是引發學生巨大隱形焦慮的起點。

軌跡與痛點：大學四年的壓力演變

大一 (Freshmen) - 探索與焦慮

壓力源最多元。高度擔憂交友人際、感情問題、容貌外表與生活適應。

大二 (Sophomores) - 課業重擔

專業科目加重，「學校課業」成為最主要壓力來源。

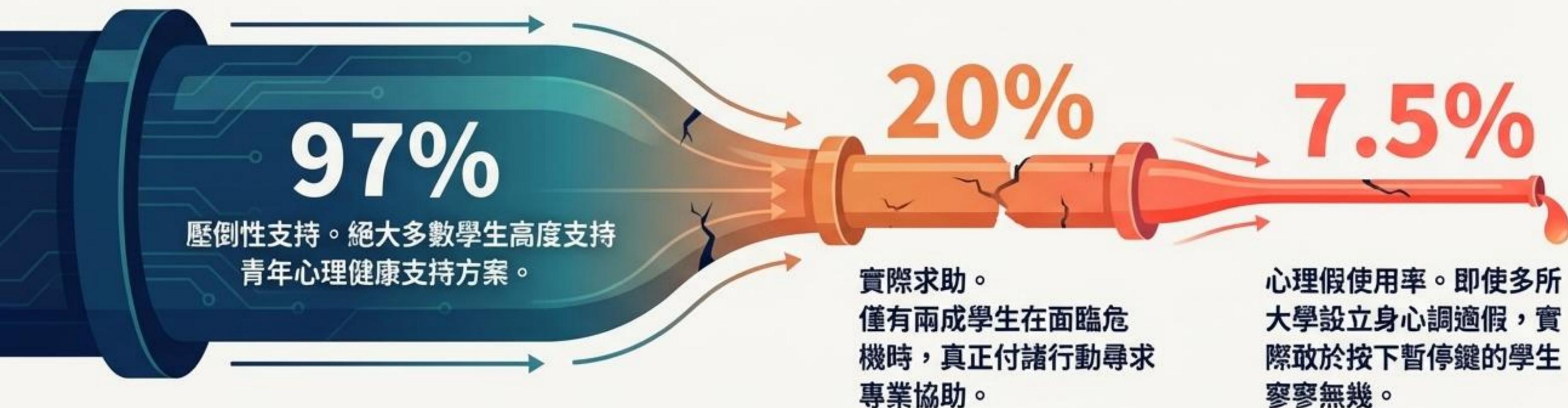
大三 (Juniors) - 壓力巔峰

各項負面情緒（抑鬱、焦慮、壓力）達嚴重以上的比例為全校最高！突擊在沉重的「學校課業」與逼近的「未來職涯規劃」十字路口。

大四 (Seniors) - 職涯恐慌

壓力完全聚焦於「未來職涯規劃」，對未知的恐懼達到頂點。

系統的死角： 高支持、低求助的「行動斷層」



傳統「被動等待學生求助」的防護網已經失效。
我們必須在學生崩潰前，主動賦予他們自我調節的裝備。

心理假兩難： 願意求救，但可以不要貼標籤嗎？



高接受度

近 70% 學生願意使用
心理健康假。



隱形阻力

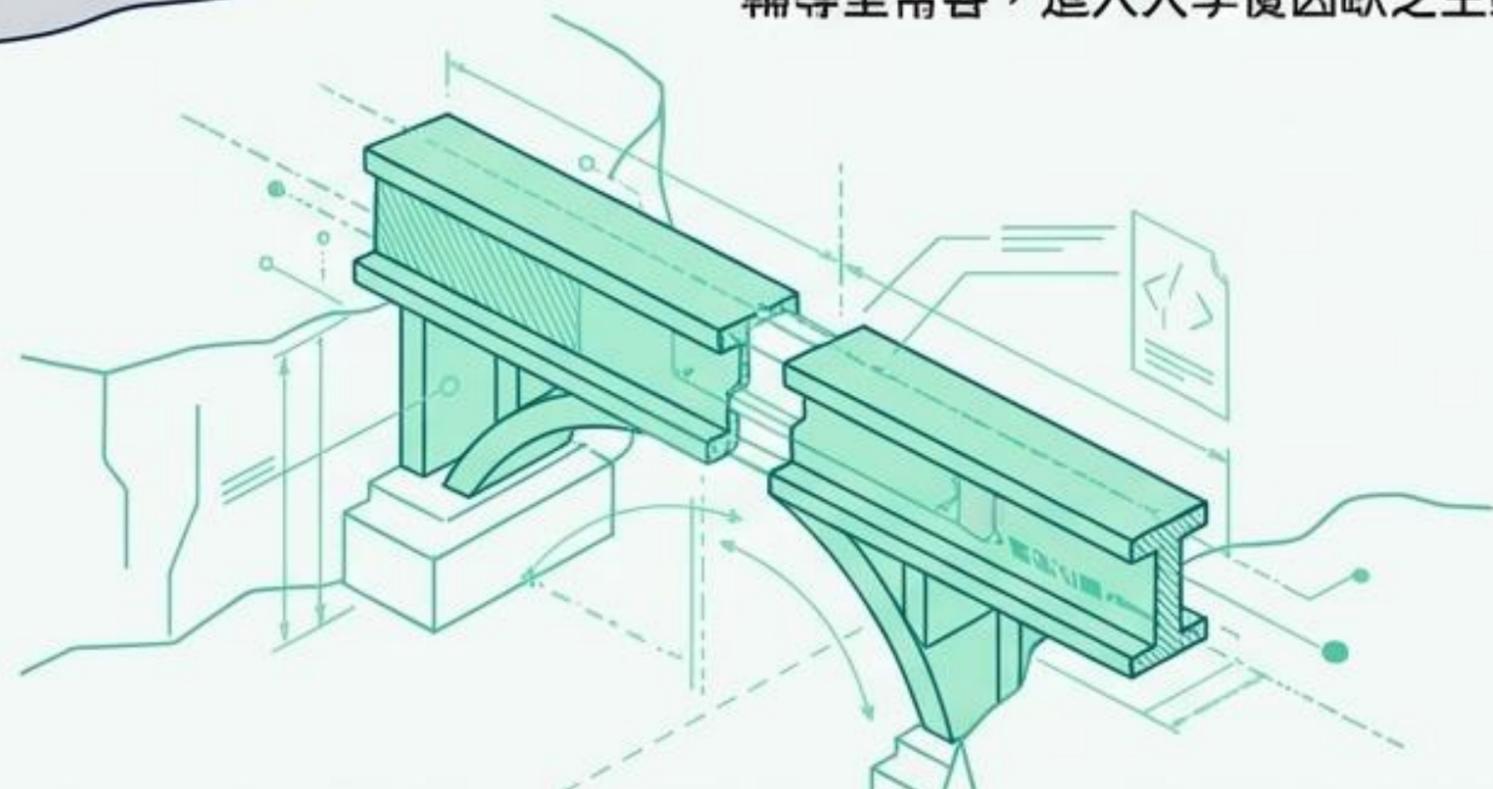
最大的顧慮是「害怕被別人貼標籤」與「害怕師長過度關切」。

資訊落差



仍有高達 30% 大學生完全不知道政府有提供
「年輕族群心理健康支持方案」。

完善輔導轉銜：接住每一個墜落的學生



典範轉移：從「被動治療」到「主動賦能」

	傳統諮商輔導	社會情緒學習 (SEL) 
核心焦點	危機處理與干預	建構韌性與技能
目標對象	少數主動求助的學生	全體校園學生
介入機制	被動等待、事後補救	主動預防、融入日常
標籤化風險	往往伴隨較高心理門檻	無（被視為必備生活技能）

「『壓力心態』是最為重要的轉換器，能決定壓力到底是推動進步的能力，或是阻力。」

—— 國立臺北教育大學 陳柏霖教授

社會情緒學習 (SEL) 的五大核心維度

協助年輕人發展健康的自我認同、情緒管理、展現同理心、建立支持性關係，並做出負責任決策的教育過程 (CASEL, 2017)。



檢視學生現況： 情緒能力的兩極化

具備韌性的
40%

廣大基數的 55%

極度脆弱的
5%

高度自我覺察。具備高度覺察與反省力，能在壓力中保持彈性與自我善待，將壓力視為成長契機（以大四學生表現最佳）。

調適嚴重困難。社會情緒能力弱，缺乏自我了解，在生活適應上面臨巨大困難，是校園高風險族群。

SEL 的戰略目標：保護最脆弱的 5%，維持頂尖的 40%，並全面提升居於中間的廣大基數。

SEL 的深遠影響力與投資報酬率

11% & 90%

學業與行為表現

學業表現顯著提升 11%；高達 90% 的教育工作者認為 SEL 有助於學生行為的具體改善。

11:1 & 80%

經濟與生涯效益

企業主認可度達 80%（對成年後就業有極正向影響）。在 SEL 上的每 1 元投資，平均產生 11 元的長期社會效益。

18 年

長期追蹤效應

高品質的 SEL 課程帶來的正面影響，可持續長達 18 年之久。

Prepare our students for the future, not the past.

— 世界經濟論壇 (World Economic Forum)

社會情緒學習在大專場域的 實踐與成效



長庚科技大學

Action

Target : 護理系實習學生與輔導股長。
導入「人際溝通與自我減壓研習」，
結合臨床實習情境。



Result

學生壓力指數平均下降 23%，幸福
感量表分數提升 10.5%。

中國文化大學

Action

Target : 全校學生心理健康促進。
結合社會情緒學習與「每日數位日記寫
作」平台，運用情緒察覺與圖像藝術。



Result

顯著促使學生在面對壓力時，採取
更健康的評估與因應策略。

總結：聽見Z世代無聲的吶喊

數位孤島

(Digital Isolation)

Z世代學生在網路上高度連結，
在現實中卻往往情感孤立。

無聲的吶喊
(Silent Cries)

現實重擔

(Academic/Career Pressure)

他們背負著沉重的課業與
職涯焦慮。

情緒失語

(Empathy Deficit)

缺乏辨識與表達情緒的詞彙
(SEL能力)。

核心痛點：當他們無法接住自己，傳統的說教與單向輔導將難以奏效。我們必須改變與他們連結的方式。

「當我們真正理解了他們的痛點，
才能在他們墜落前，穩穩地接住他們。」

即將進入 Part 2：
大學導師的關鍵角色與 SEL 實踐





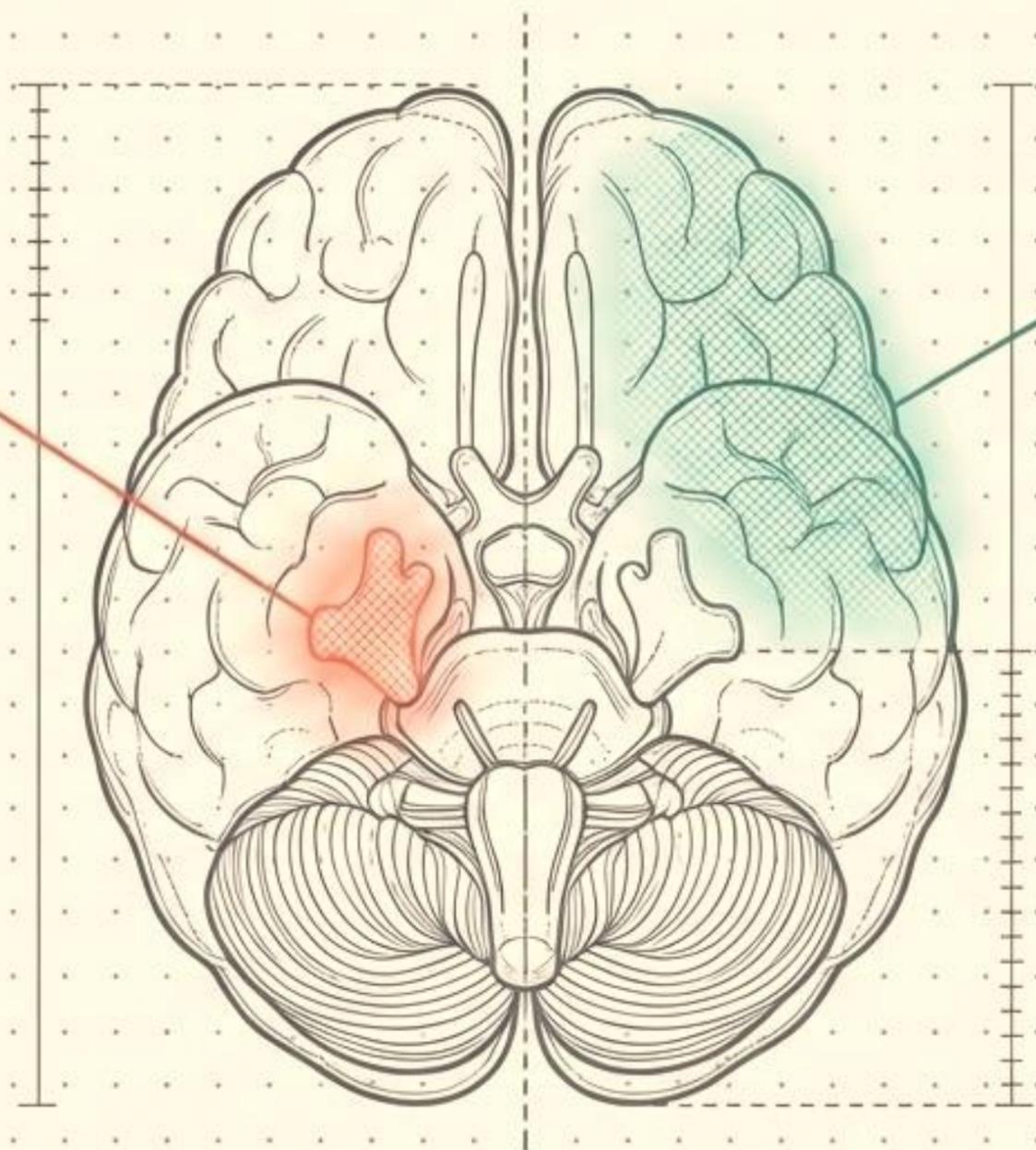
Part 2: 成為學生的「外掛前額葉」

腦科學視角下的大學導師角色與 SEL 情境回應策略

解碼衝動：大腦裡的拉鋸戰

杏仁核 (Amygdala)

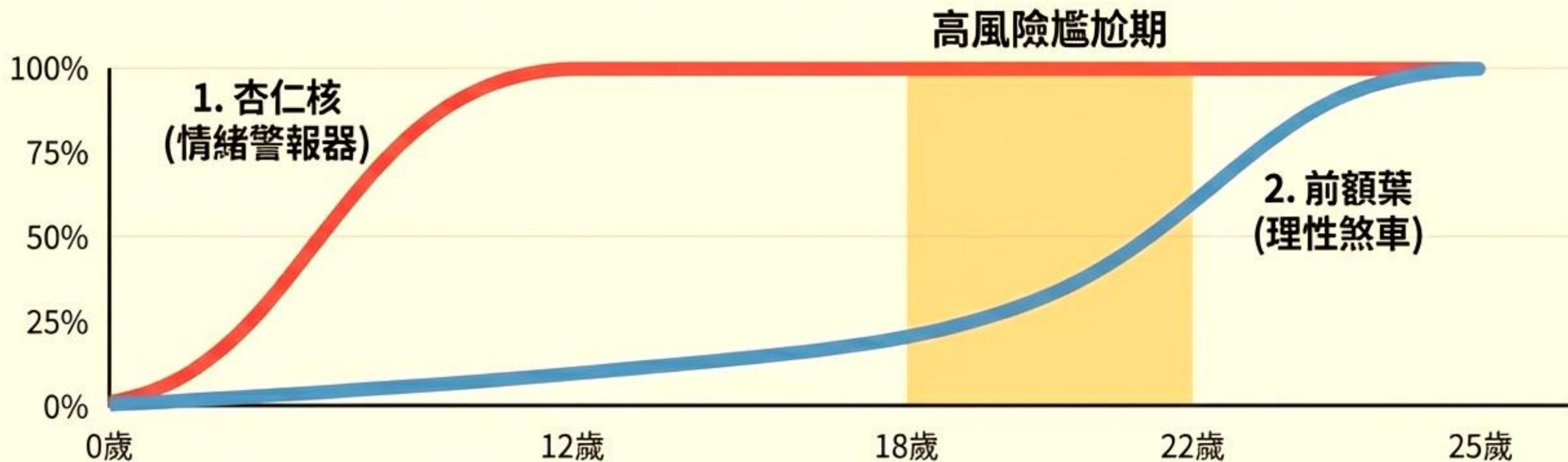
- 原始情緒中樞
- 負責「戰或逃」的警報器
- 面臨威脅時立刻活化



前額葉皮質 (Prefrontal Cortex)

- 理性決策中心
- 同理心的引擎
- 負責評估後果與理解情緒

發展的時間差：成年的外表，未完備的煞車



大學生已滿18歲，為何仍無法控制情緒？科學解答藏在「生理時程表」中：

- 12歲：杏仁核（情緒警報器）已發展至巔峰，火力全開。
- 25歲：前額葉（理性煞車）需經歷社會化，至此才算完全成熟。

大專階段的真實處境：

18至22歲的學生，正處於「情緒引擎強大，但煞車系統尚未升級完畢」的尷尬期。面臨成人的人的壓力，卻缺乏處理壓力的完整神經迴路。

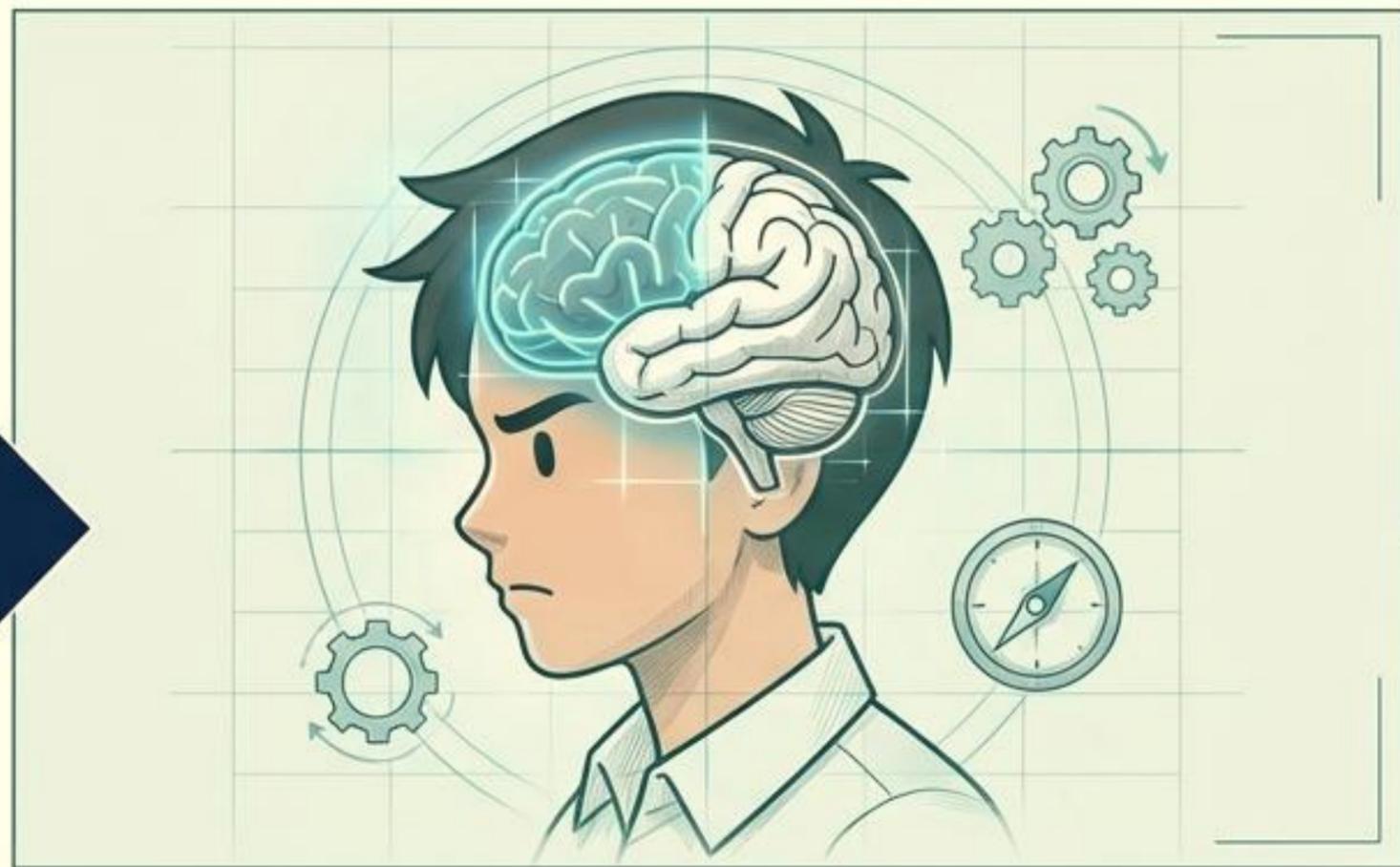
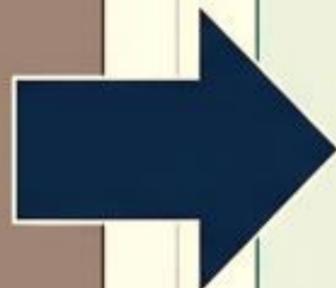


視角轉換：理解生理時程，改變教育觀點



從認定「這孩子是故意作對」

(He's doing this on purpose)



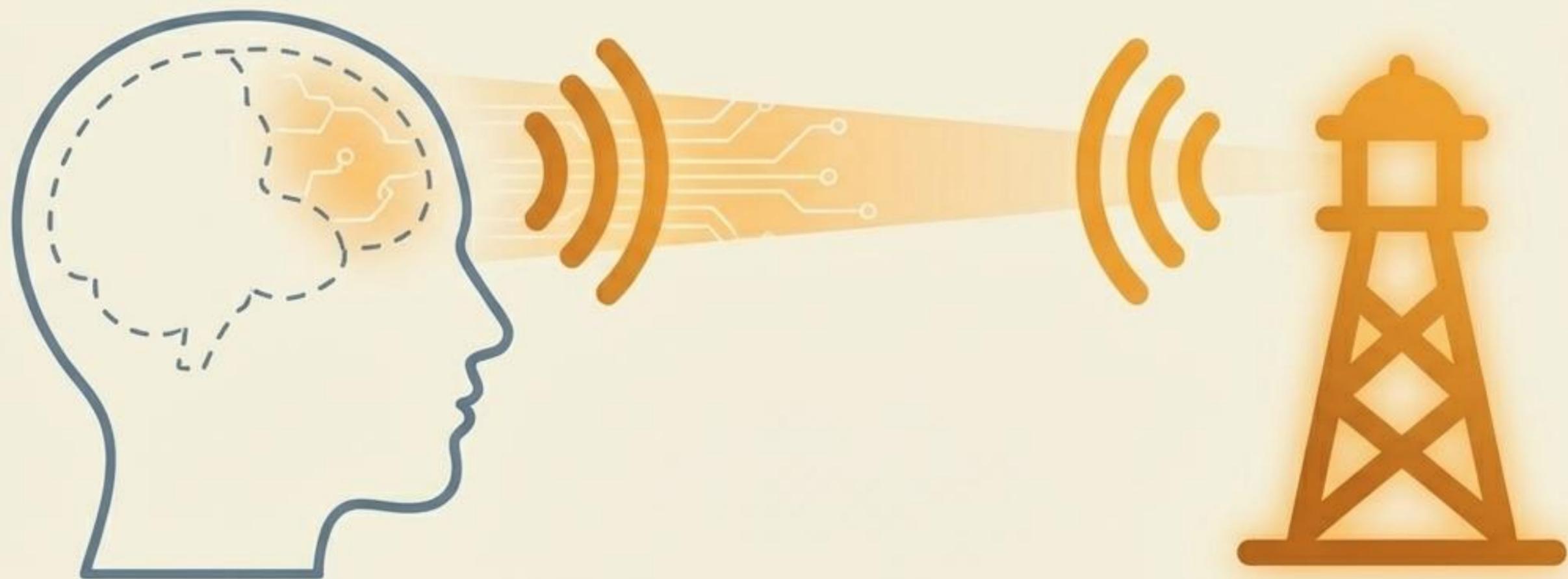
到理解「這孩子是煞車失靈」

(His brakes are failing)

情緒劫持 (Emotional Hijack)：當杏仁核警報響起，前額葉理性功能瞬間關閉。在那一瞬間，同理心與後果評估會暫時消失。

大學導師的嶄新定位：學生的「外掛前額葉」

當危機發生，學生的理智瞬間「暫時關閉」時，導師的存在意義就是成為他們的前額葉代理人。



安全基地 (Safe Haven)

提供不被評價的空間，先安撫亢奮的「杏仁核警報」。

外掛前額葉 (Proxy Prefrontal Cortex)

代替學生進行局勢評估、後果預測與情緒梳理。

神經重塑者 (Neural Rewirer)

透過每一次的引導與對話，協助學生的煞車系統逐步升級。

SEL 情緒迴路公式：極大化內在煞車力



分子：自我覺察與控制 (可無限放大)
透過 SEL (社會情緒學習) 的引導，強化前額葉的調節能力。

(自我覺察 × 衝動控制)

外部刺激



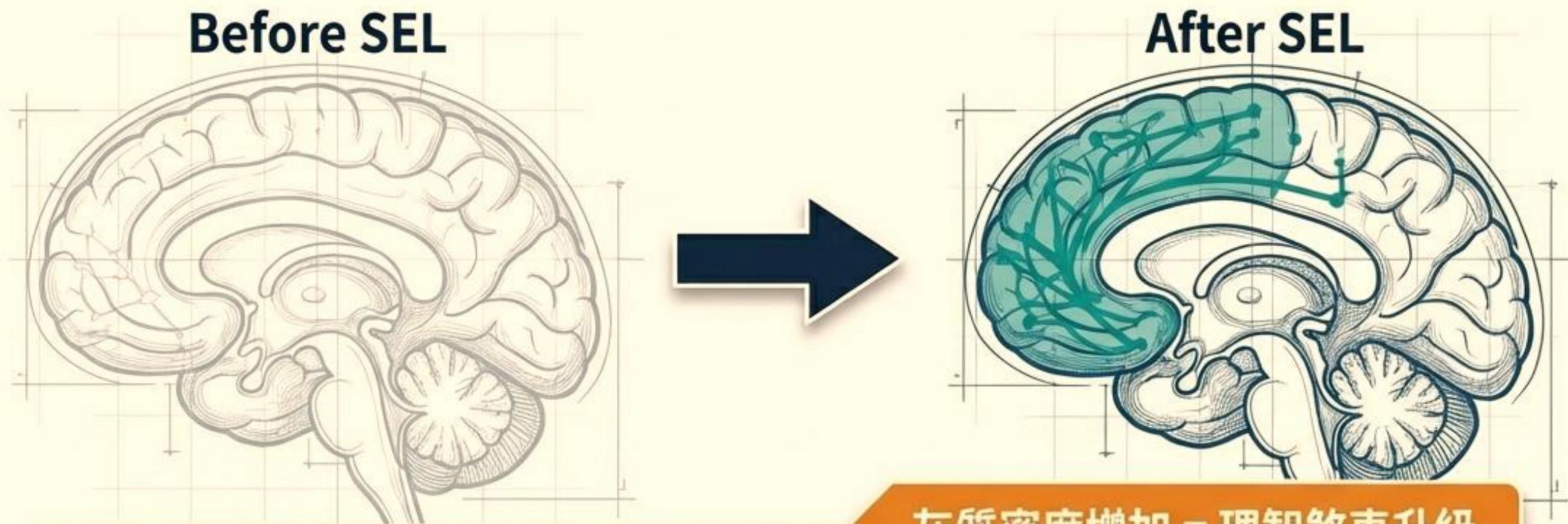
分母：外部刺激 (不可控)
網路霸凌、課業失敗、人際衝突。我們無法為學生消除世界上所有的惡意與不可預期的變數。

實踐方針：不執著於消滅外在壓力源，而是專注於擴大分子的能量，讓系統足以承受衝擊。



這不只是理論，是可量化的腦部改變

教育不僅是知識的傳遞，更是大腦硬體的重塑過程。



灰質密度增加 = 理智煞車升級

神經科學研究證實：定期的 SEL 訓練能實質增進「前額葉灰質密度」。

實戰策略 Step 1：先降溫，再講理

(當學生遭遇公審、成績受挫或人際背叛而崩潰時)



杏仁核警報
(Amygdala Alarm)



情感防波堤
(Emotional Breakwater)



平靜水域
(Calm Waters)



當杏仁核警報大作時，任何說教都無法進入大腦。導師的第一步是「接住情緒」。

1. 創造物理與心理的安全感

- 將學生帶離刺激源（例如：引導他們暫時放下手機、離開衝突現場）。
- 不急著問「為什麼」，先表達「我在這裡陪你」。

2. 安撫警報系統

- 認知到對方處於「戰或逃」狀態，使用平緩的語氣與肢體語言。
- 確立不被批判的空間，讓情緒引擎停止空轉。

實戰策略 Step 2：從無聲發洩，轉向有聲表達

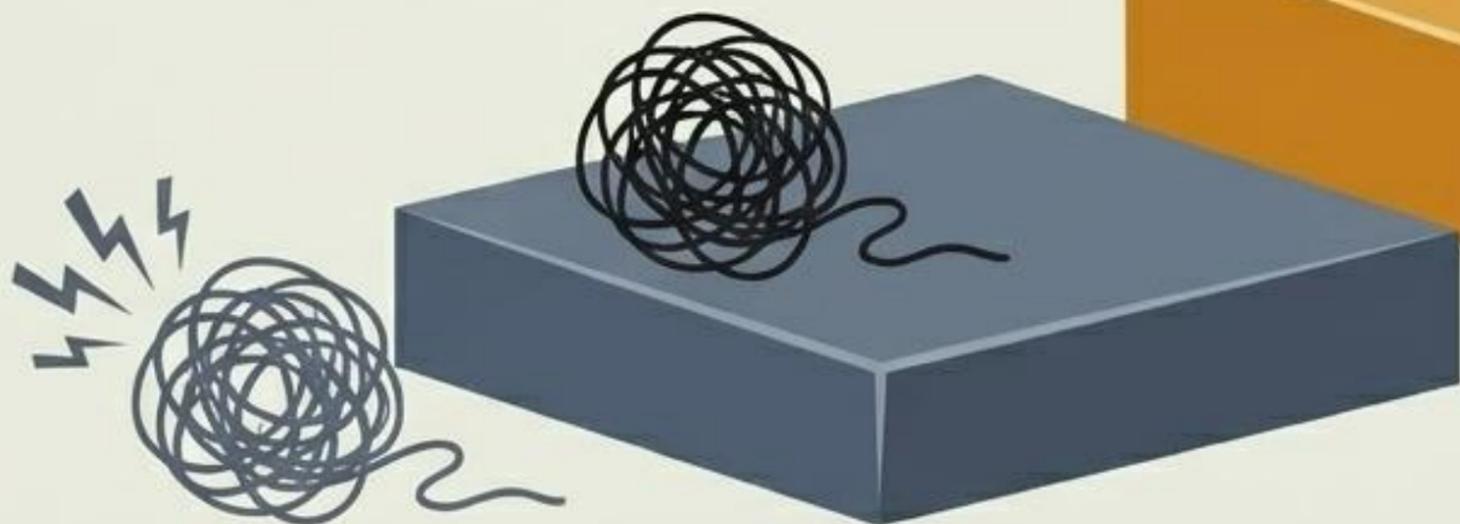
當情緒初步平復後，導師需扮演「外掛前額葉」，帶領學生啟動自我覺察，對抗同理心貧乏：

3. 探索替代方案 (Alternative)

「除了傷害自己或反擊回去，我們還有什麼選項可以保平對待，對嗎？」

1. 描述客觀事實 (Observation)

「我們一起來看看發生了什麼事，而不是他們說了什麼。」



給予情緒一個「語彙」，就是停止衝動行為的最有效煞車。

導師語錄轉換：從「指導者」到「引導者」

學生壓力情境	傳統回應方式 (指責/說教) ❌	SEL 導向回應 (共感/引導) ✅	背後的大腦機制
遭遇網路霸凌崩潰	「你不要看手機就好了啊，幹嘛那麼在意？」	「看到這些留言一定很受傷。我們先把手機放一邊，我陪你整理一下。」	安撫杏仁核，建立物理與心理的安全連結
分組衝突在課堂暴走	「你幾歲了還控制不住脾氣？馬上給我道歉！」	「我知道你現在氣到無法思考。我們先深呼吸，等你你準備好再告訴我。」	給予時間緩衝，讓前額葉重新上線
壓力過大導致自傷	「你這樣做對得起父母嗎？太不愛惜自己了！」	「你一定痛到找不到別的方法表達了。我們一起找找看其他的宣洩方式？」	協助情緒命名，對抗同理心貧乏症

每一次的接住，都在重塑大腦的迴路

神經科學研究證實，定期的 SEL 訓練與正向的人際引導，能夠實質增加前額葉灰質的密度。

身為大學導師，您給予的每一份同理、每一次引導他們說出感受的對話，都不僅僅是暫時的安慰。

您正在幫助他們的大腦寫下新的程式，為這群即將步入社會的年輕人，建構一生受用的「情緒煞車系統」。



第三部分 | 自我照護與壓力調適

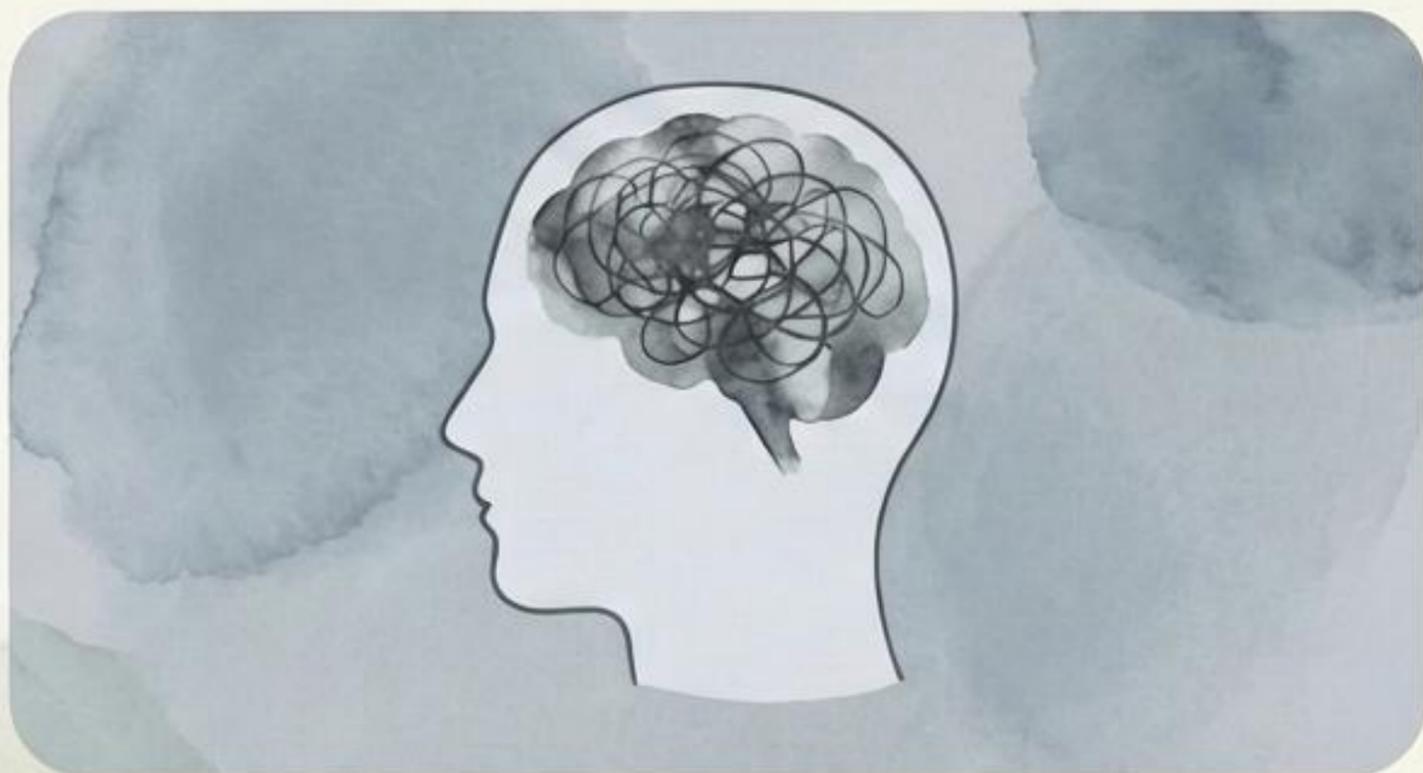
助人者的氧氣罩： 在導師角色中維持 自身健康

如何照顧好自己，以便您能繼續照顧
您的學生。



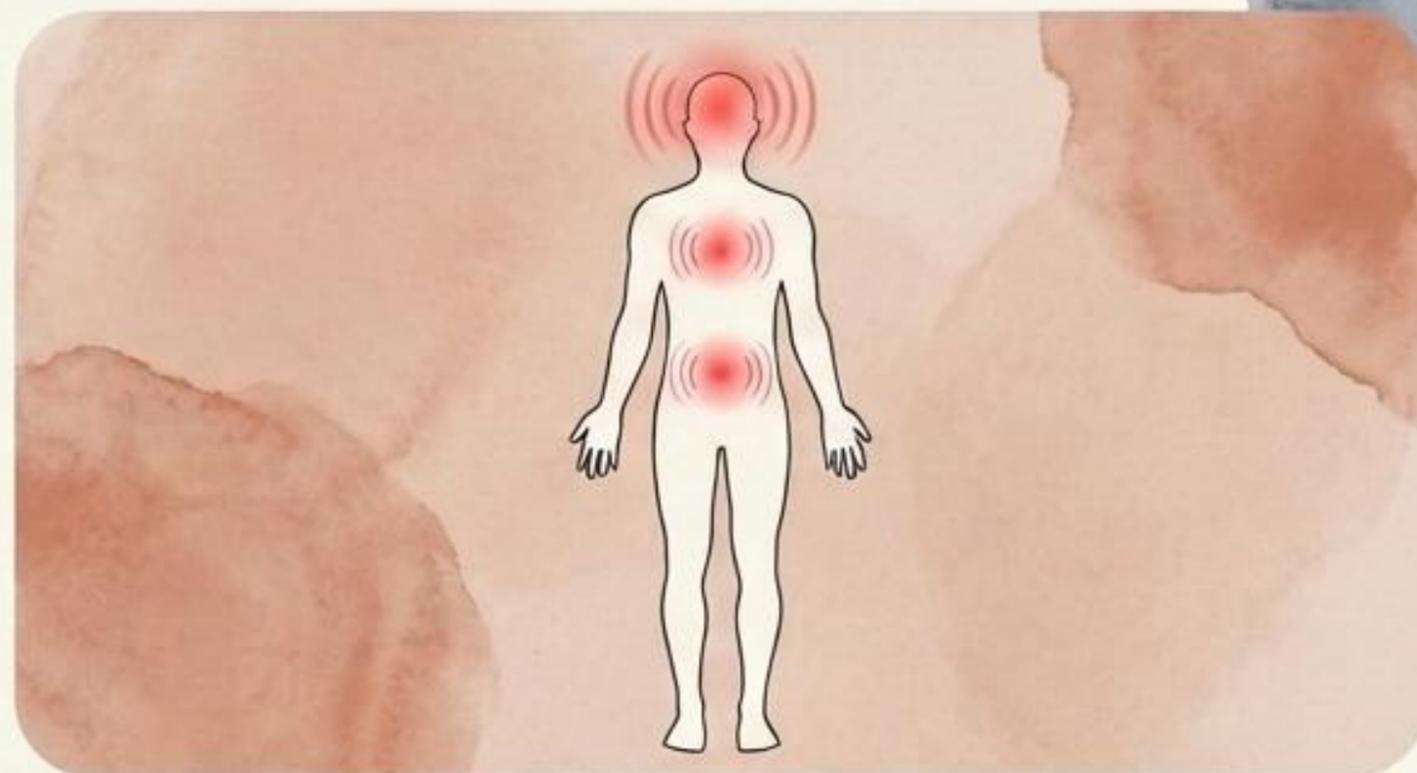
助人者的代價：壓力如何影響我們

超過 60% 的身體疾病源於未經處理的壓力。



心理影響

- **情緒**：焦慮、易怒、低落、無助。
- **思想**：判斷力下降、負面循環、缺乏專注力。
- **行為**：效率降低、逃避、沉溺於過去。



生理警訊

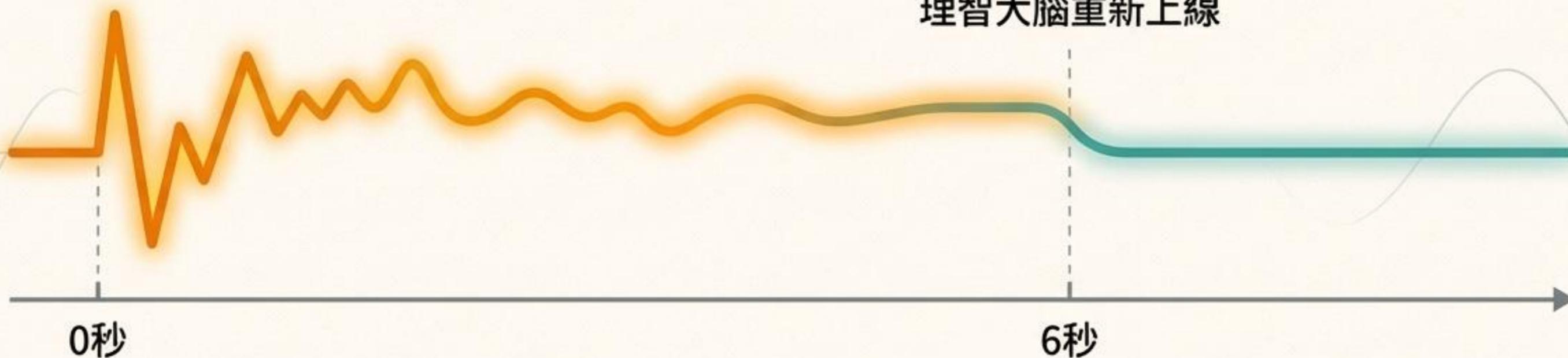
- **頭頸部**：失眠、疲勞、肩頸背痛。
- **胸部**：胸悶、呼吸困難。
- **腸胃**：消化系統問題、胃痛。

情緒哪裡來？給大腦 6 秒鐘的緩衝



杏仁核受刺激
(反應/行為觸發)

理智大腦重新上線

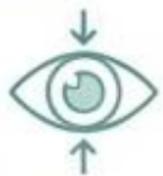


生氣想動手、摔東西前，至少需要等待 6 秒鐘才能平息怒氣。
這段時間是讓高階認知功能介入的生理必要條件。

探索神經系統：大腦情緒反應的兩條路徑

副交感神經 (Parasympathetic)

↓ 收縮瞳孔



↓ 減緩心跳



↓ 收縮支氣管



↓ 刺激胃蠕動和胃液分泌



交感神經 (Sympathetic)

↑ 放大瞳孔



↑ 加速心跳



↑ 擴張支氣管



↑ 抑制胃蠕動和胃液分泌



↑ 刺激腎上腺素



復原力區 (The Resilient / OK Zone)

復原力是一種能力——用富有成效的方式，回應可能破壞個人穩定性的挑戰、壓力、威脅和意外。

OK區 (The OK Zone) - 穩定、最佳運作狀態

高亢區 (Hyper-arousal)
- 焦慮、憤怒、恐慌

低迷區 (Hypo-arousal)
- 麻木、抑鬱、無力

身體素養：追蹤你的感覺

在你也能調節壓力之前，你必須學會解讀你身體的數據。

復原區 (The Resilient Zone)：應對挑戰而不失去內部穩定的能力。



高張區 / 驚慌

復原 OK 區

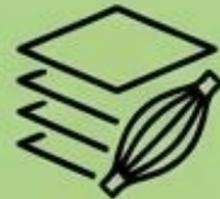
低張區 / 麻木



溫度

(TEMPERATURE)

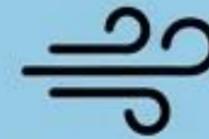
冷、熱、溫暖、中性？



密度與肌肉

(DENSITY & MUSCLES)

緊繃、鬆弛、僵硬、平靜？



呼吸

(BREATHING)

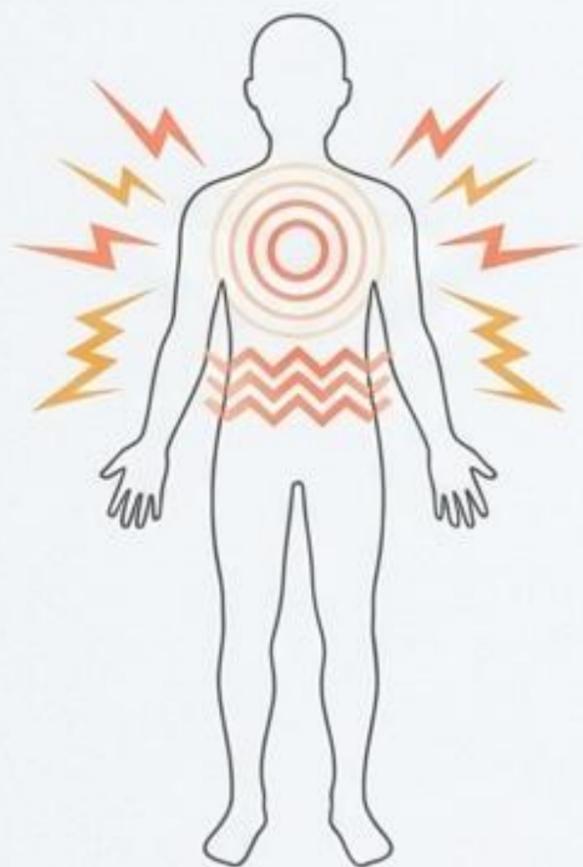
急促、深、淺、輕？

當被處於危機中的學生觸發時，問問自己：這種情緒停留在我身體的哪個部位？

為身體知覺命名：精準定位感受

我覺得很興奮。

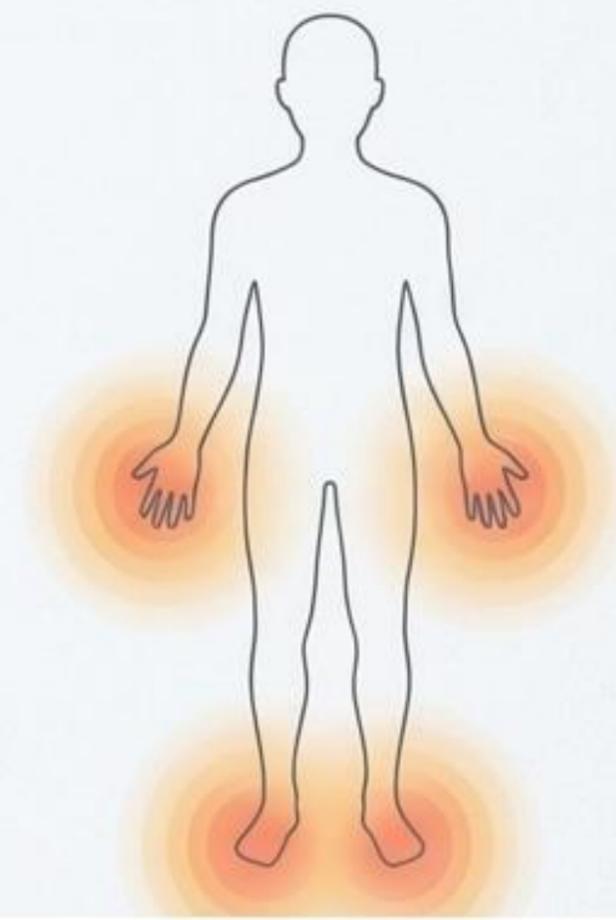
“興奮”在身體裡是什麼感覺？



「我感覺呼吸變快、肚子緊緊的。」

我覺得很快樂。

身體哪個部分感到“快樂”？



「我感覺到手指和腳趾散發出溫暖。」

專注的焦點決定你的世界



copyright (c) 1999 Daniel J. Simons. All rights reserved.

讀顏色

Relax For A Minute - Do You Know Your Colors?

讀出字體的顏色

紅

RED

藍

BLUE

紫

PURPLE

黃

YELLOW

白

WHITE

橙

ORANGE

綠

GREEN

黃

YELLOW

啡

BROWN

黑

BLACK

灰

GREY

橙

ORANGE

紅

RED

紫

PURPLE

白

WHITE

橙

ORANGE

綠

GREEN

黃

YELLOW

啡

BROWN

灰

GREY

藍

BLUE

黑

BLACK

藍

BLUE

白

WHITE

紅

RED

橙

ORANGE

紫

PURPLE

黃

YELLOW

有一種方法，能讓我們從自動導航切換到清醒覺知



正念

「時時刻刻不帶評價的覺察。」 *Jon Kabat-Zinn*
另一種說法：「刻意地將注意力放在當下，不給予評價。」

正 (Zheng) = 當下正發生的一切，「~ing」
念 (Nian) = 當下的心；我們的思考、情緒、感受

正念，就是覺察力訓練

專注力、覺察力

正

正，則表示現在進行式
活在當下

念

意指心中的念頭、想法、思考、感受、情緒
等心理的內容與變化。

釐清常見的誤解：正念不是…



誤解 1：正念 = 正向思考

事實：正念是「涵容」負向、多元的思緒，而非強迫自己只往好的方向想。它是一種不偏不倚的覺察與接納。



誤解 2：正念 = 清空思緒

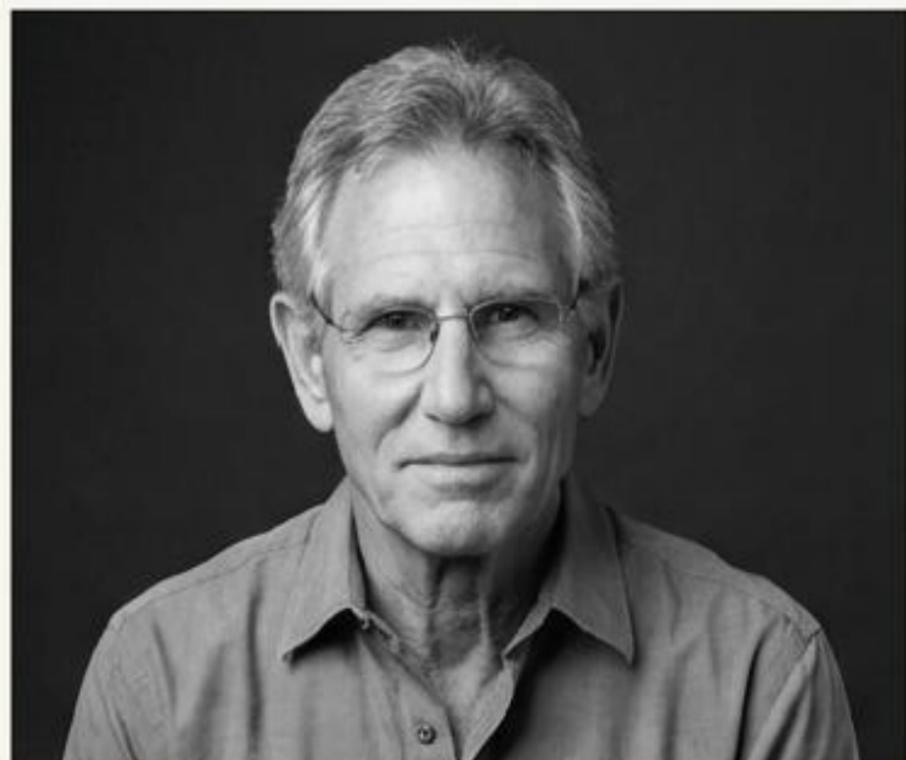
事實：目標不是沒有念頭，而是覺察念頭的來去，就像看著火車進站又離站，而你可以選擇不上車。



誤解 3：正念 = 放鬆或逃避現實

事實：正念是溫柔地與現實同在，即使現實是困難的。放鬆可能是練習的副產品，但不是唯一目的。

正念減壓 (MBSR) : 一套源自醫學，為期八週的系統化訓練



喬·卡巴金博士
(Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)

前麻州大學醫學院教授

1979年於麻州大學醫學院成立減壓門診，後轉型為「正念中心」。

MBSR 核心練習

靜態身心覺察



身體掃描
(Body Scan)



呼吸覺察
(Breath Awareness)



靜坐
(Sitting Meditation)

動態身心覺察



行走靜觀
(Walking Meditation)



瑜珈伸展
(Yoga/Stretching)

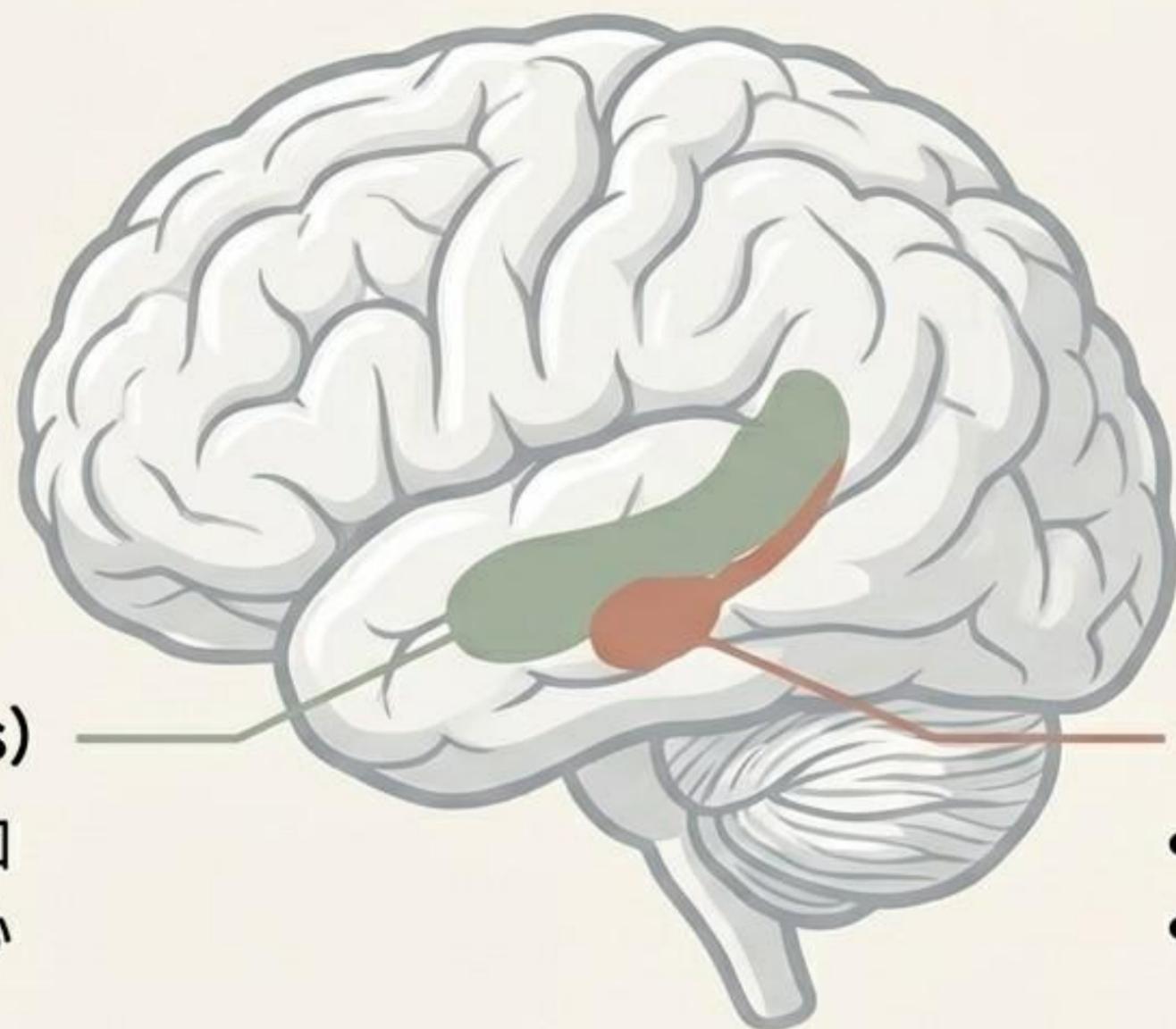
日常應用



飲食 / 生活靜觀
(Mindful Eating/Daily Life Activities)

科學證實：正念練習能重塑我們的大腦結構

一項針對參與八週正念減壓課程（MBSR）的研究發現，大腦發生了顯著變化。



海馬體 (Hippocampus)

- 變化：腦灰質密度增加
- 功能：學習與記憶中心

杏仁核 (Amygdala)

- 變化：腦灰質密度減少
- 功能：焦慮與壓力的反應中心

其他實證效益

- 改善免疫系統
- 提升專注力
- 增進同理心與人際關係
- 提升整體幸福感

認識心智的兩大系統：從「Doing」模式切換到「Being」模式



思惟心 (Thinking Mind) - DOING

- 特點：思考、判斷、念頭、意見
- 模式：自動導航、慣性的
- 目標：問題解決



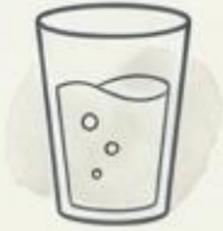
覺知心 (Awareness Mind) - BEING

- 特點：身體感官（五感）、當下
- 模式：接納、好奇
- 目標：體驗、存在

正念練習，就是有意識地培養我們的「覺知心」。

立刻援助！緊急緩解

快速的感官介入，將您的神經系統從恐慌中拉出來。



喝水 (TASTE)

慢慢喝一杯水。感受水流經喉嚨的特定路徑。



觀看 (SIGHT)

說出此刻房間裡看到的6種不同顏色。



聆聽 (SOUND)

辨認房間內的3種聲音，和房間外的3種聲音。



觸摸 (TEXTURE)

觸摸桌子的表面。注意溫度和紋理。



溫暖 (FRICTION)

緊緊握住雙手並摩擦，直到產生熱量。



接地 (MOVEMENT)

慢慢走。感受腳接觸地板的確切感覺。

3 分鐘呼吸空間 (The 3-Minute Breathing Space)

一個微休息，從自動導航模式過渡到正念覺察 (Mindful Awareness)。



第一分鐘：覺察 (AWARENESS)

將注意力集中在你的腳上。感受它們在地板上的重量。想像它們像樹根 (tree roots) 一樣向下延伸，牢牢地連接到大地 (earth)。



第二分鐘：感官 (SENSES)

溫柔地留意你周圍的聲音，不加評判。只是聽著它們。感受空氣 (air) 在你皮膚 (skin) 上的溫度。

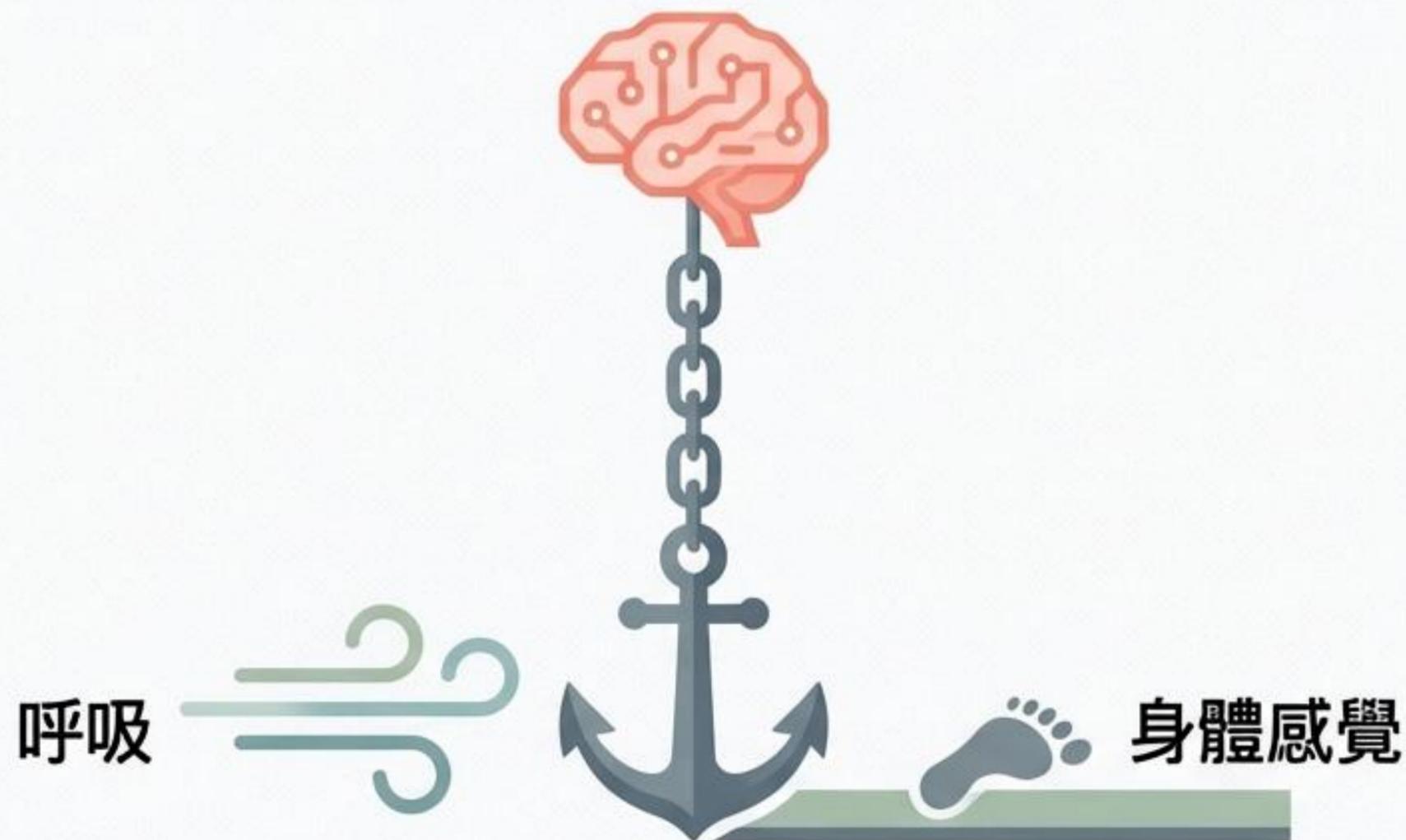


第三分鐘：同在 (PRESENCE)

深吸一口氣，然後慢慢呼氣。告訴自己："在此刻，我在此，安全且穩定。" 將這種穩定帶入你的下一次互動中。

正念溝通的基礎：尋找「定錨點」

定錨點 (Anchor) 是指當下一個明顯、清晰、穩定的呼吸或身體感覺部位。



有用的定錨點包括：腳與地板接觸的感覺、坐著的感覺、手的感覺、呼吸的起伏。
當面對生活中的困難和要求時，這些定錨點能安穩並滋養我們。

身心同在的 50/50 法則

關注身體的感覺能讓我們「定錨」在當下，減少迷失在念頭裡的情況，
用直覺的方式去經歷溝通。

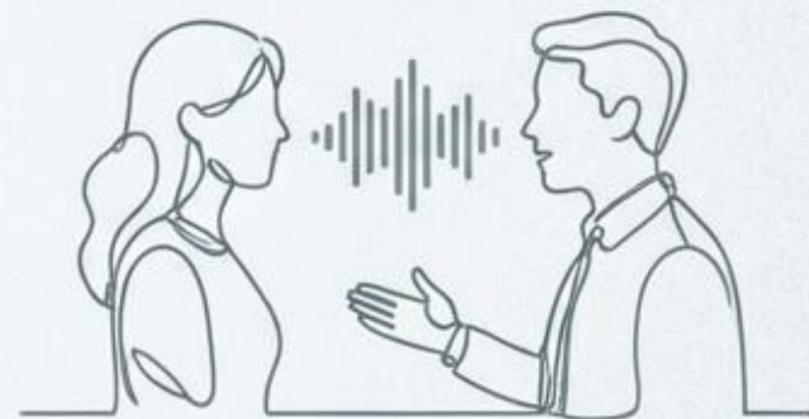
Internal Presence (內部覺察)

將 50% 的注意力放在自己的
身體感覺上（如腳踩地板
的重量）。



External Focus (外部傾聽)

將另外 50% 的注意力放在
你說話的對象上。



練習有意識地在傾聽和說話時：

找回自我復原力的內在藍圖

Step 1: 覺察與命名 (Notice & Name)

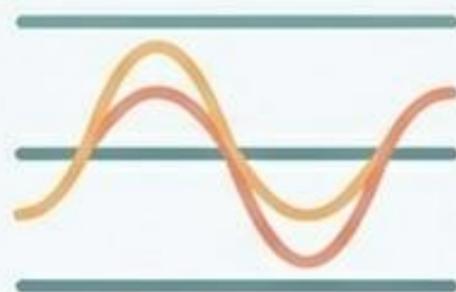
豐富你的身體知覺詞彙，將抽象情緒轉化為具體的物理數據。



豐富你的身體知覺詞彙，將抽象情緒轉化為具體的物理數據。

Step 2: 定位復原力區 (Locate the OK Zone)

辨識高亢與低迷的身體訊號，給大腦 6 秒鐘的生理緩衝期。



Step 3: 抛下定錨點 (Drop the Anchor)

在困難的互動中運用 50/50 法則，達成真正的正念溝通與身心同在。



建立您的正念生活工具箱 (Building Your Mindful Living Toolbox)

將覺察融入日常生活，建立基礎復原力。



進食 / 飲水時

正念飲水 (Mindful drinking)

感受杯子的重量，慢慢啜飲，有意識地體驗水滋養身體的感覺。



睡前

身體掃描 (The Body Scan)

帶著好奇心，輕柔地將注意力從腳趾向上移至頭部，只需觀察每個部位，不加評判。



活動時

正念行走 (Mindful Walking)

比平時走得慢一些。將注意力完全集中在腳底與大地接觸的感覺上。



感到苦惱時

慈心觀 (Loving-Kindness)

溫柔地對自己說：「願我平安，願我自在，願我有智慧面對困難。」

正念自我照顧：避免信息過曝

守護您餵養心靈的內容，就像守護您餵養身體的食物一樣重要。

- **審核您的攝入 (Audit Your Intake)**
經常問自己：我現在正在給大腦餵養什麼樣的信息 (information) ？
- **設定界限 (Set Boundaries)**
將接觸壓力新聞 (news) 或校園八卦 (drama) 的時間限制在每天最多一小時。未經證實的謠言 (rumors) 會滋生焦慮和憤怒。
- **呼吸干預 (The Breath Intervention)**
如果電子郵件 (email) 或警報 (alert) 引發強烈情緒，請停止閱讀。注意您的呼吸 (breathing) 。使用正念呼吸 (專注於腹部) 將您分散的注意力 (mind) 重新錨定在當下，然後再做出回應。



正念自我照顧：自我疼惜與祝福

在面對痛苦的時刻，自我慈悲 (Self-compassion) 是終極的工具。

核心真理 (The Core Truth):

當遇到痛苦或困難的學生情況時，你需要自我慈悲 (self-compassion)。你並不孤單，這並不意味著你做錯了什麼。這是一種共同的人類經驗 (shared human experience)。

慈心練習 (Loving-Kindness Practice)

(為自己或你想祝福的人背誦)

- 願我平安健康。
- 願我遠離恐懼和傷害。
- 願我自在，並擁有面對困難的智慧。
- 願我的生活往美好的方向展開。



教育工作者的韌性矩陣 (The Educator's Resilience Matrix)

根據您可用的時間總結的自我照顧工具。

下班時間 (Off the Clock) (基礎篇)

工具：正念生活工具箱 (Mindful Living Toolbox)。

目標：重塑海馬體 (Hippocampus) 以增強長期情緒能力。

3 分鐘 (3 Minutes) (暫停篇)

工具：3 分鐘呼吸空間 (3-Minute Breathing Space)。

目標：在課室間重置神經系統 (Nervous System)。

互動期間 (During Interaction) (波浪篇)

工具：正念溝通 (Mindful Communication) (50/50 錨定)。

目標：在維持同理心 (Empathy) 的同時保護個人界線。

10 秒鐘 (10 Seconds) (火花篇)

工具：「立即協助！」策略 ("Help Now!" Strategies) (喝水、命名顏色)。

目標：立即接地 (Grounding)；阻止杏仁核劫持 (Amygdala Hijack)。

行動呼籲 (Call to Action)：您本週將嘗試實施哪一項策略？

10 秒鐘 (The Spark)

工具：「立即協助！」策略 (喝水、命名顏色)。

目標：立即接地；阻止杏仁核劫持。

邁向「幸福校園、健康臺灣」的願景

壓力不是敵人，心態才是關鍵。將社會情緒學習（SEL）融入高等教育，我們能將心理健康從校園的「邊緣補救措施」，轉變為「核心教育使命」。

**我們不再只是傳授學術知識，而是在為 21 世紀的公民，
打造抵禦未知風暴的心理韌性藍圖。**