



編輯室視野

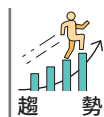
4 決定一生幸福與成就的關鍵：從 EQ 到 SEL \ 陳志勇



封面故事

5 從 EQ 到 SEL：教育新時代的幸福藍圖 \ 楊俐容

13 社會情緒學習的內涵與實踐原則 \ 陳學志



趨勢

19 教導情緒調節：

耶魯大學 RULER 方案的實用策略 \ 周育如

25 探歷史就現況：臺灣社會情緒學習發展與未來 \ 吳怡萱

31 適性 SEL 方案融入情緒行為處理 \ 林育辰、彭子昕

36 含攝佛法智慧的社會情緒學習：

平等心與慈悲心的修練 \ 夏允中



教育特寫

42 社會情緒學習融入學校活動課程的實踐 \ 王東進

46 SEL 落實於學校生活 \ 林嫩容

50 低年級孩子的成長禮物——

社會情緒學習課程 \ 劉家綺

54 尋找情緒出口，有話好好說——

「情緒迷航」桌遊之應用 \ 李婉如

58 SEL 的溫柔力量——與情緒做朋友 \ 李科賢

CONTENTS

The  
Education  
Bimonthly

Vol.648

2024.11  
ISSN  
2663-3671

- 62 自覺是治療的開始\宋慧慈
- 67 導師如何引導學生建立健康的人際關係\施青珍
- 70 與自己和他人共好——SEL 融入班級經營活動\陳又嘉
- 75 談社會情緒學習在班級經營的價值  
    \林國源、劉世銘、吳虹瑾、賴柔均
- 79 替更好的未來作準備——  
    走在實踐社會情緒學習的路上\李燕菁
- 85 知己知彼，共好前行\鍾易達



教育補給站

- 88 自律學習力（3）學習管理精力並發揮精力最大值\陳怡嘉
- 93 圖卡的力量（13）  
    線上教師專業學習社群經營——  
    以圖卡發電廠為例（中）\張瓊文、莊雅如
- 99 行政快易通（五）  
    以 OKR 進行行政減量調節國小課外社團供需平衡  
    \李亦欣、陳清義



教育舞臺秀

- 105 暗夜已盡 旭日東昇 翻轉年輕世代\陳榮順
- 109 擁有熱忱才能長遠 觸動改變才有機會\謝世宗
- 113 用創意為偏鄉學童點亮學習之路\陳建安
- 117 有品校園 培養孩子未來競爭力\賴美娟



優生活

- 122 全國近期精彩藝文活動