

# 「心連心・學情緒」：2026 SEL 社會情緒學習嘉年華 活動計畫書

## Connecting Hearts, Learning Emotions

### 一、計畫名稱

心連心・學情緒：2026 SEL 社會情緒學習嘉年華(Connecting Hearts, Learning Emotions)

### 二、計畫緣起

本計畫依據「幸福教育、健康臺灣 幸福學校、師生共好：教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」(114 年至 118 年)，以營造友善且幸福的校園環境，涵養教職員、學生及社會大眾的社會情緒素養，提升情緒健康，落實大學社會責任，重點涵蓋學習有關自我覺察、自我管理、人際互動、同理關懷他人、道德責任等知識、技巧、態度、信念的教育學習過程。

高等教育對學生身心健康與社會情緒能力之高度重視，學生隨著學習壓力、人際困境及生涯焦慮增長，校園中情緒識讀、自我接納、與支持網絡的建構日益重要。然而，多數大專校院學生缺乏實作互動型情緒教育場域。本活動期望透過專題講座、跨校交流、實作與沉浸式體驗，促進學生與社區共同學習情緒覺察與友善互助。

本活動以「知情緒、學同理、創幸福」為核心精神，擬以「『心連心・學情緒』—讓情緒教育成為幸福生活的起點！」作為活動 slogan。結合 SEL 專題講座、靜態體驗學習及嘉年華會三軌進行，期望透過 SEL 嘉年華系列活動，讓參與者從理論到體驗，全面感受社會情緒學習的價值與應用。

### 三、計畫目標

- (一)全面落實 SEL 社會情緒學習之「培養自我覺察」、「強化自我管理」、「促進社會覺察」、「增進人際技巧」及「建立負責任的決策」五大核心目標。
- (二)推動社會情緒學習理念於大專校院校園情境中落地實施。
- (三)建立南部大專院校心理健康教育合作網絡。
- (四)提升參與者情緒識讀、自我覺察與壓力調適能力。
- (五)透過嘉年華系列活動之形式以推動跨齡、跨域、跨校合作交流之公共心理促進。

#### 四、參加對象

國立成功大學全體學生及教職員、南區大專校院全體學生及教職員、以及社區民眾與親子族群。

五、辦理地點：國立成功大學光復校區學生活動中心前草坪(主會場)。

六、辦理時程：中華民國 115 年 10 月 31 日(六)，9:00-16:30。

#### 七、SEL 嘉年華會活動規劃

##### (一)活動核心理念

本活動以「情緒是可以被看見、被理解、被接住的」為核心訴求，期望透過體驗引導、互動探索與跨校連結，讓參與者在無壓力的氛圍中重新認識情緒教育的價值，以及支持性的社群連結如何在日常生活中發生。

##### (二)攤位規劃

活動預計設置 35-40 個攤位，規劃如下：

1. 南區大專校院展攤(20 攤)：邀請南區學校，嘉義、台南、高雄、屏東、台東、金門、澎湖大專校院設置展攤，展示 SEL 課程理念、實行成果、學生作品、情緒練習手冊或互動式情緒小遊戲及 DIY 課程…等。

※大學攤位申請報名網址：<https://forms.gle/Nd1qCsDcuZ9b4Tpm7>。

(攤位數量有限，將依報名順序及內容進行審核)

※每一攤位基本規格：帳篷尺寸：歐式帳篷 300\*300cm、一桌 2 椅。

2. 沉浸角落(4 攤)：以主題活動設計，含情緒共創牆(留言區)、靜靈靜思區、心藝製造所—自己的風格自己訂(手繪手作)、情緒大富翁(知識互動小遊戲)…等。
3. 學生團體攤位(3-5 攤)。
4. 美食友善區(5-8 攤)。
5. 服務台(1 攤)：提供活動簡介、動線指引、失物招領。
6. 醫護站(1 攤)：由校護或合作醫療單位支援。
7. 活動主舞台(1 攤)。

##### (三)互動集點設計

採「探索式參與」獎勵模式：目的並非鼓勵快速集點，而是引導參與者「慢慢走、慢慢停、用心感受」。

1. 參與 3 個展攤(不含美食攤)+1 次沉浸角落體驗→即可獲兌換通關情緒互動小禮。
2. 學習護照適用與活動日及未來增能規劃。

#### (四)與社區公共性之連結

本活動對象不僅限於學生與教職員，同時開放社區居民共同參與，旨在：

1. 促進校園成為友善心理健康之公共空間
2. 建立跨齡可理解的情緒教育語言
3. 提升地區社群心理韌性與互助文化
4. 透過將 SEL 實踐帶向公共生活場域，使「情緒教育」從知識走向日常、從個人走向共同。

#### (五)沉浸角落(4區)設計：

| 區域名稱                 | 主要體驗                                              | 寓意                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 情緒共創牆(留言區)           | 在活動留言區貼上屬於自己的心情圖貼                                 | 覺察內在情緒，讓情緒被看見與接住                     |
| 心藝製造所—自己的風格自己訂(手繪手作) | 1. 自在空白帆布袋或圖書紙上塗鴉(自由區)<br>2. 由專業講師教學情緒手作課程(需預先報名) | 讓參與者在創作過程中練習覺察與表達情緒，並體驗「做中學」的 SEL 概念 |
| 靜靈靜思區                | 由專業講師引導，以微冥想與緩慢放鬆呼吸，讓身體掃描回到自己                     | 在混亂與忙碌中找到重新落地的地方                     |
| 情緒大富翁                | 真人版大富翁遊戲，搭配 SEL 知識的互動 QA                          | 從遊戲的過程之中，建立正確的 SEL 教育知識              |

#### 八、預期效益

- (一)促進覺察自我情緒調節能力與支持需求。
- (二)建立跨校心理促進合作平台，擴散本社會情緒學習課程與活動模式。
- (三)拉近校園與社區距離，營造友善公共心理健康文化。