



115學年

校園青少年生命品格培育專案

得勝者計畫

主辦單位：得勝者教育協會

協辦單位：各合作辦理的學校、各參與服務的志工團隊

協同教學的好夥伴



培養心理韌性，面對情緒風暴

- 陪伴班上學生，經營友善學習氛圍
- 同理他人的情緒
- 接納彼此的不一樣
- 認識自我價值，你比自己想的更出色
- 只是覺得很無聊很煩，這也是情緒嗎？
- 該怎麼說出自己想法，讓溝通更容易呢？

※ 請詳第8頁內容說明



相信你也有解決問題的勇氣

- 面對問題，找出原因不逃避
- 時間管理，讓學習變得更容易
- 遇到解決不了的問題，可以跟人求助嗎？
- 有智慧遠離毒品誘惑
- 拒絕霸凌、自傷自殺，懂得珍惜生命

※ 請詳第7頁內容說明

永續教育，讓改變從學習開始！

- 寓教於樂，輕鬆學習SDGs永續發展目標
- SDGs主題課程設計，老師能自由組合教學內容
- 認識多家榮獲傳善獎肯定的社福機構，培養學生參與公益
- 換個角度看台灣，閱讀不可不知的社區故事

※ 請詳第12-14頁內容說明





得勝課程各單元與SEL對應圖

社會覺察

尊重他人、理解他人，展現同理心與關懷

- 問題單元 4、6
- 情緒單元 9
- 原諒單元 4、5
- 財商單元 1、5
- LOVE單元 2、3
- 永續1 概論 S-1、SDG 1-認、應01、SDG 3-應01
- 永續2 SDG 5-認、應01、應02、SDG 8-應02、SDG 10-應01

自我管理

具備執行力、說出心情，克服壓力挫折並自我激勵

- 問題單元 3、7、9
- 情緒單元 5、6、7、8
- 原諒單元 2、3
- 財商單元 2、3、4、5
- LOVE單元 5
- 永續1 SDG 3-認01、SDG 3-認02
- 永續2 SDG 7-應01

人際技巧

與不同人建立並維持長久正向關係，創造共好環境

- 問題單元 8
- 情緒單元 8、9
- 原諒單元 6、7
- 財商單元 6
- LOVE單元 3、4、7
- 永續1 SDG 3-認03
- 永續2 SDG 5-應02、SDG 8-應01、SDG 9-應01

SEL

單元

互動

自發

共好

承擔決定

綜合考量各項因素，做出決策與行動並接受與承擔後果

- 問題單元 2、5、6、9、10
- 情緒單元 3、10
- 原諒單元 3、8
- 財商單元 4、7
- LOVE單元 6、8、9、10
- 永續1 SDG 4-認、SDG 4-應01、應02
- 永續2 SDG 7-認、應01、SDG 9-認、SDG 12-認01、認02、應01

自我覺察

認識自己、覺察情緒，清楚優缺點對他人影響

- 問題單元 1、2
- 情緒單元 1、2、3、4、6
- 原諒單元 1
- 財商單元 1
- LOVE單元 1、3、4
- 永續1 概論 S-2、SDG 3-認02
- 永續2 SDG 8-認、SDG 10-認



目錄

■ 機構簡介	1
■ 得勝者計畫	
一、計畫內容	
1. 服務目標	1
2. 服務目的	1
3. 服務對象	2
4. 114 年服務成效	2
5. 研究論文之肯定	5
6. 服務項目	5
7. 經費來源	5
8. 申請流程	6
二、課程單元介紹與單元學習目標	
1. 《問題處理》	7
2. 《情緒管理》	8
3. 《原諒練習步》	9
4. 《財商智富 4S》	10
5. 《LOVE 好好學》	11
6. 《永續傳善》主題一〈看見需要篇〉	12
7. 《永續傳善》主題二〈更新思維篇〉	13
■ 114 年實施成效	15
■ 附件	
附件一：得勝課程對應十二年國教課綱核心素養	22
附件二：得勝課程成效之相關研究論文摘要	25



115 學年《得勝者計畫》

機構簡介

你是如何定義「得勝」呢？自 1994 年起，得勝者教育協會持續深入耕耘校園生命教育，至今已輔導超過 360 萬人次青少年學子。在得勝者教育協會的理念中，「得勝」未必總是獲得 100 分，或是所謂人生勝利組，「得勝者」是願意面對問題、接受挑戰，能夠調整自己重新對準目標。

本會所推動的「得勝者計畫」青少年輔導專案，內容包含：《問題處理》、《情緒管理》、《原諒練習步》、《財商智富 4S》、《LOVE 好好學》等「得勝課程」，並培訓志工團隊進入校園，透過每學期 8-10 週的「得勝課程」預防教育團體，建立由志工、學校師長、學生班級，由點線面交互組成，全面、基層、紮根的關懷網絡。2023 年起更與時俱進，依據 SDGs17 項指標設計出適合青少年學習的《永續傳善》課程。

32 年以來，本會一步一腳印地踏遍全台灣校園，每學年提供超過 250 所學校免費的得勝課程，並培訓近 3,000 人次志工進入校園，以愛與榜樣、熱情與創新，培育年輕世代成為健康、有好品格的領袖。

得勝者計畫

一、計畫內容

1. 服務目標：

結合社區、學校與家庭力量，透過專業訓練之社區志工進入各班級進行團體教學，藉由本會研發之「得勝課程」為青少年增能：

- (1) 培養問題處理、自我省思與拒絕誘惑等具體生活能力，預防青少年偏差及犯罪行為（如輟學、使用菸酒毒品、自傷自殺、網路成癮、校園霸凌或涉足色情與不良場所等）；
- (2) 進一步培育青少年能以同理心關懷他人、肯定自己的價值、增進自我效能感；學習善用金錢資源，並透過情感教育幫助學生擁有健康的人際關係，進而激發學生活出美好品格並且樂於回饋社會，成為全人健康的世代青少年；
- (3) 幫助學生認識聯合國永續發展目標(SDGs)，關注當今世界各國重視的議題，並透過認識台灣非營利組織的善行，培養「永續傳善」精神，成為樂於助人「傳善小種子」。

2. 服務目的：

- (1) **組織與訓練社區志工並組成團隊**：持續參與校園青少年關懷與服務，帶動志工參與社會服務，並加強志工輔導知能，以儘速早期發現 學生問題，及時進行個別關懷與陪伴，或適時提供協助與轉介。



- (2) 透過《問題處理》課程班級教學：培養學生問題處理能力，建立青少年在實際生活中解決問題的能力與技巧。
- (3) 透過《情緒管理》課程班級教學：協助青少年面對轉換期的心理轉變，教導他們如何有效調整和抒發情緒。
- (4) 透過《原諒練習步》課程班級教學：幫助學生用健康的方式，來處理人際與家庭所帶來的傷害，並引導學生進入「原諒」所帶來的自由與釋放。
- (5) 透過《財商智富 4S》課程班級教學：幫助學生對金錢的價值有正確的認知，學習善用資源，成為金錢的好管家。
- (6) 透過《LOVE 好好學》課程班級教學：以情感教育為核心，幫助學生欣賞自己並尊重他人，擁有健康人際關係與良好網路素養。
- (7) 透過《永續傳善》課程教學：幫助學生認識聯合國永續發展目標(SDGs)，關注當今世界各國重視的議題，並學習回應與行動。
- (8) 配合課程進行的「家庭活動」：促使家長參與學生的學習歷程，達到親子共學、正向溝通以及增進互動機會。
- (9) 透過學校訓輔人員與本會志工老師合作：增強學校輔導效果，並進而建立社區輔導網絡。
- (10) 連結社區及其他機構資源：結合社區資源與人力，持續而穩定陪伴青少年生命成長。
- (11) 班級及相關課程活動實施過程：透過志工的生命榜樣及課程教導，樹立典範，幫助學生建立品格。

3. 服務對象：國中生

4. 114 年服務成效：

4.1. 得勝課程的整體實施滿意度&幫助程度



圖 1 82.8%的學生認為得勝課程對他們有幫助



整體而言，學生喜歡「得勝課程」



圖 2 79.8%的學生表示喜歡上得勝課程

- 關於得勝課程的其他回饋，請詳看第 15 頁-21 頁。

4.2. 學校師長對於整體課程的肯定與回應

學校師長肯定課程對學生的幫助



圖 3 96.7%學校師長肯定課程對學生的幫助

老師觀察到學生對課程的喜愛程度



圖 4 93.5%老師觀察到學生對課程的喜愛程度

- 學校師長的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✚ 新北市／自強國中／鄭校長

這是一套與教育部大力推動的 SEL（社會情緒學習）是不謀而合的課程，不僅對學生有益處，對教師更是重要，由於 SEL 於各階段、各領域，都是近年來的熱門議題，盼望有機會可針對教師們作類似課程的教師專業成長，很感謝志工老師除了上「問題處理」的課程外，還克服萬難的上「原諒練習步」的課程，真是自強國中孩子們的福氣。



✦ 桃園市／幸福國中／黃老師

志工老師非常熱心的協助同學處理課程中不懂的部份，運用生活化淺而易懂的方式將「問題處理」得勝課程，巧妙地結合生活中的問題，從而協助同學思考如何運用得勝課程中的方法，改善問題。志工老師也特別關心班上少部分被排擠的同學。

✦ 台中市／清泉國中／楊老師

謝謝三位志工老師的用心，也感謝協會的安排，學生們受益良多，在陪伴孩子們上課的過程中，我自己也對情緒的認識及管理有更深刻的理解及更有效管理。這是一堂溫馨及充滿愛的課程，謝謝志工老師們無私的付出。

✦ 屏東縣／里港國中（偏）／黃主任

本校已申請得勝者多年，主要是以七年級（國一新生）為主，這個階段的學生正逢新的學校生活適應期，透過本課程學習問題解決的觀念及態度正是時候，每每看到最終堂時孩子們臉上呈現的笑容與自信，就覺得非常感動，同時也非常感謝得勝者協會與志工老師們無私的付出，謝謝您們。

✦ 台東市／寶桑國中／陳老師

謝謝得勝者協會安排設計很適合孩子們的課程內容，讓孩子們能學到非常實用寶貴的真正帶得走的能力。更謝謝志工老師這一年來對孩子們的用心，不管是教具的製作和小活動的引導，課程內容的說明還是對孩子們不斷口頭上的鼓勵，課後手冊的批改，對孩子們的關心都令人感動，謝謝您無私的付出。有您的陪伴真好！

4.3. 家長對課程的具體回應

✦ 桃園市／慈文國中／侯家長

謝謝協會與志工們提供的活動，能跟孩子一起討論情緒是很棒的機會，每個人都會有情緒，重要的是要如何表達和處理，孩子學習的同時家長也可以一起成長一起變得很好更棒。

✦ 台中市／沙鹿國中／○家長

現在的孩子大多在物質生活上獲得充分的滿足，但對於精神層面的成長與品德的培養，價值觀的養成，卻相當薄弱，貴協會課程恰可幫助孩子、引導孩子，讓他們學會如何消化負面情緒，進而培養出同理心，注重人與人間的互動關係。

✦ 南投縣／三光國中（偏）／家長

能給予現代的孩子更了解自己，也能讓父母更能了解孩子在想什麼，讓雙方都能更坦然的面對所有事物，很棒。



✦ 嘉義縣／福樂國小／○家長

學校能安排這樣的教育課程是件很棒的事，希望這份好的教育能繼續延續下去。讓孩子在學習面對各種情況與環境下，都能適時地抒發自己的壓力與情緒。謝謝各位志工人員！

✦ 台南市／歸仁國中／吳家長

參與此活動後，能明顯發現孩子在情緒處理上的改變，非常感謝協會提供此類課程。

5. 研究論文之肯定

關於「得勝課程」實施成效的相關學術研究，2024 年東海大學教育研究所陳世佳教授團隊所發表的論文--「得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效」，更通過社會科學頂尖期刊（SSCI）之審查，刊登在【教育研究與發展期刊】第 20 卷第一期。研究發現，國中一年級學生參加得勝者「情緒管理」課程後，在情緒智力上比未參加者有顯著的進步，證明得勝者課程能提升青少年的情緒智力，且適合於國中階段實施與推廣。（詳閱附件二之一）

另外，陳曼玲博士的論文〈學習以解決問題為中心的『因應策略』對課業『自我效能』認知之影響——一個教育心理介入性課程在青春前期期的意涵〉為主，也發現得勝課程對於國中生在「解決問題」為中心的『因應策略』及『課業自我效能』認知，確實能產生正向影響。（詳閱附件二之二）

6. 服務項目：

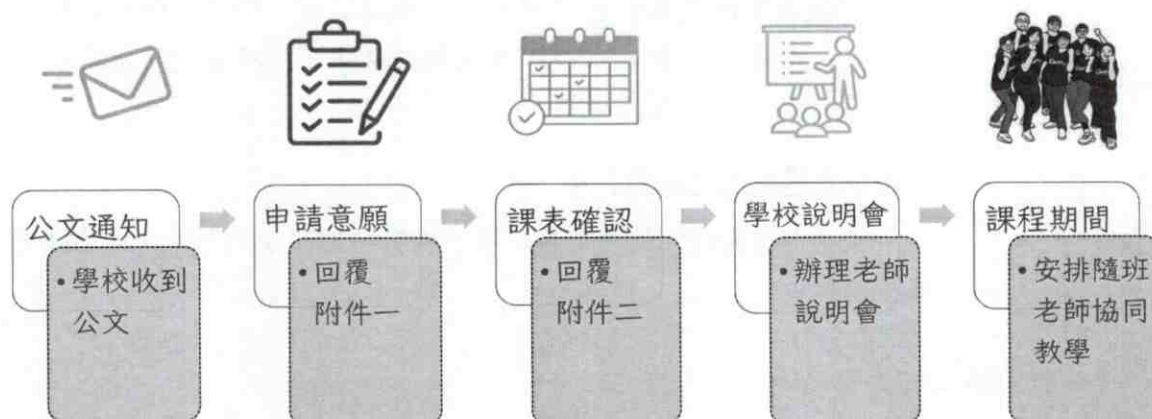
- (1) **班級教學**：主要以班級為單位，進行《問題處理》、《情緒管理》、《原諒練習步》、《財商智富 4S》、《LOVE 好好學》及《永續傳善》等課程教學，教學方式著重創意活化及架構連貫。
- (2) **個別關懷**：班級教學期間，透過團體互動、學生心得回饋、學習手冊批改(心靈筆談)，表達對學生的個別關懷、支持及引導，並且從中發現問題之後，針對需要特別處理的學生，適時通報校方訓輔人員協同處理。
- (3) **家庭活動**：部分得勝課程設計「家庭活動」單元，由學生把活動單張帶回家，將青少年關懷網絡延伸至家庭，增進親子互動及溝通的機會。
- (4) **社區服務**：延續課程精神與內涵，進行社區服務學習，讓學生走入社區體驗社會參與，落實 108 課綱「自發、互動、共好」理念。

7. 經費來源：

本計畫為志願服務，實施經費來自社會捐助和政府補助。



8. 申請流程：



二、課程單元介紹與單元學習目標

1. 《問題處理》



課程單元介紹

- ❖ 幫助青少年勇敢面對問題，提升解決問題能力。
- ❖ 增進自我效能，建立良好品格。
- ❖ 以「毒品防制」、「自殺防治」單元，幫助青少年學習拒絕誘惑、珍惜生命。

單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	我能成為得勝者	信心	增進團體互動瞭解，認知得勝者真正的意義與覺察問題的存在
單元二	我能決定要面對問題，找出原因	盡責	學習發掘和面對問題，不消極逃避
單元三	我能勇敢拒絕誘惑	勇敢	學習分辨及拒絕不良的誘惑或習慣
單元四	我能集中力量在能改變的事	專注	學習分辨問題可改變的程度，接納不能改變的事，努力於可改變的事
單元五	我能找出好方法來解決問題	創意、果斷	激發思考和創意，並學習運用評估原則，選擇最佳方法解決問題
單元六	我能尋求他人的幫助	謙遜	學習尋求別人意見和幫助
單元七	我能分辨明白毒品真相	謹慎	增進學生對藥物濫用的認識及後果影響，同時學習如何拒絕毒品以保護自己
單元八	我能向自殺說「不」	珍惜	學習珍惜生命，保護思想，戰勝自殺的意念
單元九	我能積極行動解決問題	積極	明白事情緊急重要的優先順序，集中力量面對挑戰
單元十	我能擁有得勝的生命	決心	瞭解解決問題的流程，將課程融會貫通付出行動



2. 《情緒管理》



課程單元介紹

- ❖ 提升青少年情緒管理的能力，學習適當情緒表達。
- ❖ 透過影片引導學生進入生活情境，認識情緒的特性及重要性。
- ❖ 同理體諒他人感受，建立良好溝通方式，營造友善校園環境。

單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	我能對自己情緒負責	信心	提升學生對情緒管理的自我效能
單元二	情緒調色盤	智慧	透過增加情緒感受字彙，幫助學生認識、表達情緒
單元三	我的喜怒哀樂	勇敢	藉由認識情緒的重要性的特性，更認識自己
單元四	情緒表達千百種	慎重	認識各種表達方式，並察覺自己固有的情緒表達方法
單元五	我能緩和強烈情緒	謹慎	幫助學生建立情緒行為防線- 處理強烈的情緒感受，學習緩和情緒的方法
單元六	情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	敏銳	學習情緒心理防線之第一步 - 察覺、面對自己的情緒
單元七	情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	明辨	學習情緒心理防線之第二步 - 瞭解原因，學習處理
單元八	情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒	溫柔	學習情緒心理防線之第三步 - 有效表達情緒，促進人際關係
單元九	我能面對他人情緒	尊重	建立面對他人情緒的正確態度與方法
單元十	我能成為情緒的主人	盡責	建立尋求幫助的態度；課程複習並鼓勵學生邁向豐富情緒人生



3. 《原諒練習步》



課程單元介紹

- ❖ 學習以健康的方式面對人際、家庭所帶來的傷害。
- ❖ 透過循序漸進、多元活潑、真人故事的啟發，進入「原諒」帶來心靈的自由與釋放。
- ❖ 保護青少年不受更大的傷害，並學習承擔責任，真誠道歉，重拾生命美好。

單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	自我發現	智慧	察覺與發現個人曾經有過的人際傷害，瞭解用合宜方式處理傷害的重要性
單元二	破解怒氣	明辨	瞭解未解決的怒氣可能成為生命中的地雷，所以需要積極學習抒發怒氣的好方法
單元三	勇於面對	勇氣	瞭解真勇氣和假勇氣的區別，明白只有真勇氣才能夠幫助我們，提升個人生命並且邁向得勝
單元四	轉換思考	憐憫	教導學生以不同的眼光和角度去瞭解事情的真實面貌，學習體會他人的立場
單元五	將心比心	尊重	教導學生欣賞獨特和差異所帶來的美好，同時用自己希望別人對待自己的方式去對待別人
單元六	送出禮物	關懷	瞭解原諒是份奇妙的禮物，得到祝福的不僅是別人更是自己
單元七	真誠道歉	責任	教導學生明白真誠的道歉與認錯，是真勇氣的最佳展現，同時也是修補破裂關係的利器
單元八	愛的奇蹟	寬恕	原諒雖然無法改變過去所發生的事，但卻可以帶來療癒的奇蹟，同時讓生命更加寬廣與自由



4. 《財商智富4S》



課程單元介紹

- ❖ 透過互動教學、引導反思等翻轉教學模式，培養良好的金錢價值觀。
- ❖ 根據青少年消費模式及理財需求，逐步引導青少年建構基本理財觀念。
- ❖ 學習善用資源、與人分享，成為金錢的好管家。

單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	「智富」好管家	謹慎 決心	教導學生基本的金錢觀念
單元二	致「負」或 致「富」	明辨 知足	讓學生思考實際生活中哪些開銷是必要花費，哪些是可以節省下來的。並能夠找到方法，採取行動克制不必要的消費物欲，以培養自我管理的能力
單元三	「得勝者聯盟」 智富4S	智慧 仁愛	明白財商（理財智商）中重要的智富4S概念、學習在生活上智慧分配金錢，同時培養分享的愛心
單元四	記帳 Easy Go	負責 自律	瞭解記帳不只是記錄金錢流向，進一步還要定期分析、檢討自己的消費習慣
單元五	預算優先學	積極 審慎	認識預算的概念，把握量入為出的原則，擬定適合個人的預算規劃
單元六	投資大未來	創新 關懷	明白投資的真正意義，學習投資有形及無形的財富，創造能夠與人分享的富足人生
總結 單元	智富王牌	堅毅 節制	回顧課程所學觀念，運用在日常生活當中



5. 《LOVE 好好學》【112-2 學期全新推出】



課程單元介紹

- ❖ 接納自己培養健康自我形象。學會尊重，經營良好人際與家庭關係。
- ❖ 學習健康的戀愛與分手方式，預防約會暴力與恐怖情人。
- ❖ 智慧上網，提升自我保護意識與數位公民素養。

單元別	主題	核心品德	單元學習目標
單元一	遇見自己多美好	信心	認識自己，接納自己、建立健康的自我形象
單元二	不同特質更精彩	尊重	了解我們都各自擁有不同的特質，接納並尊重彼此不同特質與獨特性。
單元三	我家溝通行不行	敏銳	了解家人之間表達情感的不同方式，明白每個人有不同的感受與需要。
單元四	用心相待真麻吉	智慧	了解友誼的內涵與價值，提升建立與維繫健康友誼關係的能力。
單元五	愛情學分好好修	按部就班	了解情感關係發展歷程及應對方式，學習以謹慎態度評估戀愛適切時機。
單元六	循序漸進學習愛	井然有序	明白親密關係的進展，認識青少年性行為的後果，並懂得保護自己身心的健康。
單元七	只要愛，不要害	勇敢	學習如何保護自己，免於約會強暴及慎防恐怖情人。
單元八	和平分手也放手	和平	了解分手的意義，以健康的方式處理彼此的關係，及良好的心理建設。
單元九	數位公民好素養	謹慎	增進對網路特性的認識，及懂得分辨網路使用時可能有的風險陷阱，不做危害自己和他人的行為，成為具備良好品格的公民。
單元十	網路交友不迷惘	明辨	增進對網路交友問題的認知，學習辨識網路陷阱的徵兆，並透過相關議題的反思，更懂得如何保護自己。



6.《永續傳善》主題一〈看見需要篇〉

【註：每一項 SDGs 皆包含認知與應用單元；概論單元為必選單元。】



課程單元介紹

- ❖ 以SDGs 概論與 SDG1、2、3、4，聚焦貧窮、健康、教育與平等。
- ❖ 透過故事與活動，認識社會不平等並培養人道關懷與永續責任等議題。
- ❖ 從「看見」出發，啟發同理心與行動力。

單元	主題	核心品德	單元學習目標
概論 S-1	全球永續 成為夥伴（一）	積極	了解全球對「環境教育」的省思及推動「永續發展」的演進，推動傳善獎機構，朝向永續共好的目標。
概論 S-2	全球永續 成為夥伴（二）		加強學生對聯合國2030年永續發展方針的印象，引導學生思考個人的永續關懷使命。
SDG 1 認	消除貧窮 從你我開始	給予	了解國際貧窮標準線與「極端貧窮」，釐清對貧窮族群的迷思，分享自身資源，幫助窮困之人。
SDG 1 應 01	大手拉小手		以普仁青年關懷基金會的服務為例，鼓勵學生能對社會產生貢獻，期待付出行動。
SDG 3 認 01	健康多一點 歡樂滿點 （一）生理健康篇	自律	建立學生健康的飲食習慣與生活習慣，培養檢視營養素比較的能力。
SDG 3 認 02	健康多一點 歡樂滿點 （二）心理健康篇		覺察情緒對於心理健康的影響，適時留意自身心理健康以及如何因應、陪伴憂鬱症患者的方法。
SDG 3 認 03	健康多一點 歡樂滿點 （三）社會幸福篇		認識人際互動對於社會環境的影響，了解造就美好幸福的人生關鍵。
SDG 3 應 01	最重要的「禮物」		透過癌症希望基金會的服務，認識有形禮物與無形禮物的價值性，以及思考如何幫助癌症親友。
SDG 4 認	智慧比珍珠更美	智慧	認識優質教育涵蓋的目標意義，反思當今在臺灣的教育情況，可繼續進步的行動。
SDG 4 應 01	投資品格 灌溉未來		介紹得勝者教育協會認識優質公民教育的落實管道。
SDG 4 應 02	孩能有什麼改變		以TFT為臺灣而教教育基金會的服務，引導學生反思教育不平等的現象，從生活中帶來改變，實踐 教育平等。



7.《永續傳善》主題二〈更新思維篇〉

【註：每一項 SDGs 皆包含認知與應用單元。】



課程單元介紹

- ❖ 以SDG5、7、8、9、10、12，聚焦創新、公平與資源永續等，引導學生理解社會與經濟運作的影響。
- ❖ 啟發學生提出創新且負責任的永續解方。
- ❖ 藉由反思、嘗試與合作，鼓勵學生培養推動改變的行動力。

單元	主題	核心品德	單元學習目標
SDG 5 認	更多認識， 不再歧視	溫和	學習認識性別平等與 SDG5 目標，理解性別不平等造成的影響，並反思在日常生活中如何以尊重與溫柔實踐性別平等。
SDG 5 應 01	伸出援手 「扶一把」		學習了解家庭暴力現況與受暴者處境，認識 <u>現代婦女基金會</u> 的服務，並反思如何在生活中實踐性別平等，展現體貼與關心。
SDG 5 應 02	戀愛暴力： 相處難不難？		認識 SDG5 性別平等目標與戀愛暴力的議題，學習勇敢拒絕傷害並尋求協助，培養情緒管理與溫柔待人的態度。
SDG 7 認	「潔」能推展， 永續未來	責任	認識能源作為基本權利的重要性，了解全球能源現況與挑戰，並培養對再生能源的興趣與環保意識，實踐節能行動。
SDG 7 應 01	聰明用電， 有效節能		了解家電耗電差異，透過討論歸納省電方法並計算用電成本，培養節能意識並落實於日常生活。
SDG 8 認	就業平等， 「職」得尊重	公平	探討尊嚴就業與 SDG8 的核心精神，關注台灣就業現況，並反思個人價值與態度，學習尊重多元選擇與彼此差異。
SDG 8 應 01	黑孩子的家		透過活動培養正向思維，體會弱勢青年的處境與努力，並了解 <u>孩子的書屋</u> 在扶助失學與失業青年上的貢獻。
SDG 8 應 02	飄洋過海逆轉人生		了解新住民處境與 <u>台中市私立弘毓社會福利基金會</u> 服務，培養尊重多元文化的態度，並在生活中以平等友善方式與他人互動。
SDG 9 認	創意改變世界， 科技引領潮流	創意	認識基礎建設與台灣十大建設的發展意義，分析缺乏基礎建設的影響，了解 SDG9.4 目標，並揭示 2025 年十大科技趨勢與 AI 後的未來浪潮。



SDG 9 應 01	打造永續智慧城市		建立智慧城市與 SDG 9 概念，辨識智慧科技對城市生活的影響，反思科技便利與挑戰，關注數位社會中不同族群的需求與處境。
SDG 10 認	你我平等嗎？	正義	透過活動體驗不平等現象帶來的情感，了解其影響及台灣的實際行動，並引導學生培養友善、不歧視的態度，尊重人權與包容族群差異。
SDG 10 應 01	「看見」你的需要		培養學生同理弱勢族群，了解視障者困難，鼓勵協助與志工參與，並認識 <u>台北市視障者家長協會</u> 的永續教育貢獻。
SDG 12 認 01	你家的垃圾， 是我家的資源	善用資源	認識負責任生產對環境的影響，透過快時尚案例探討經濟與環境關係，了解 C2C 設計理念，並提出實踐永續生產的可行行動方案。
SDG 12 認 02	負責任消費， 是一種選擇		覺察並反思消費思維，了解負責任消費者的行動，認識消費行為對生產的影響，並提出在現今環境中的具體行動。
SDG 12 應 01	回收玩具， 讓愛延續		引導學生回顧舊玩具去向，思考環保議題，了解 <u>台灣玩具圖書館協會</u> 的回收與再利用範例，並提出在大環境中的具體行動。



114 年實施成效

一、《問題處理》

(一) 服務量

1. 參與《問題處理》課程的班級共 559 班。
2. 服務學生人數約 14,702 人(平均 26.3 人/班)。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 86.6% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 79.9% 的學生喜歡《問題處理》。
3. 參與學生藉此課程能了解如何解決問題。



圖 5 《問題處理》上課狀況-觀看課程影片

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✦ 新北市／自強國中／賴同學

得勝課程影響我最深的應該是，事情的輕重緩急之分，讓我讀書更有效率，以前動不動就想拿手機來看，現在我知道應該先把急的事情做完，不能拖泥帶水，至於空間及時間也要充分利用，不能當低頭族。

✦ 桃園市／幸福國中／○同學

上了得勝課程不僅可以把煩惱告訴別人且不會被說出(謝謝批改小天使)，也學到解決問題的方法，例如：我有時候會有想自殺的念頭，但我從沒有告訴別人，因我在班上都很開朗，但很常因別人的一句話感到挫折或是遇到困難傷心時就會起了自殺念頭，但透過志工老師分享的影片中得知有一群人因癌症生命年日不多卻懷有大大的夢想，讓我學會珍惜而不做傷害身體的事，因為我們每一個人都是獨一無二的，謝謝您們總是認真的回應我。

✦ 南投縣／南崗國中／陳同學

從得勝課程中讓我學到很多有關遇到問題時如何處理、如何克服，讓我一步一步的勇敢去面對問題一步一步成為得勝者，志工老師在課程中人也很好，很有耐心的教導我們，但我遇到困難或挑戰時，應該如何去面對，如何冷靜處理？並去克服它，得勝課讓我更有勇氣去面對問題不再逃避，以前的我常常遇到困難就想逃避，但現在我學會了停下來想一想，有什麼方法可以解決問題，志工老師也會傾聽我們的心聲，讓我覺得被理解，上了得勝課後讓我覺得更有信心，更有勇氣能夠去面對問題，解決問題變得更勇敢，一步一步成為得勝者。



二、《情緒管理》

(一) 服務量

1. 參與《情緒管理》課程的班級共 468 班。
2. 服務學生人數約 12,308 人(平均 26.3 人/班)。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 80.6% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 80.8% 的學生喜歡《情緒管理》。
3. 參與學生藉此課程能了解如何進行情緒管理。



圖 6 《情緒管理》志工與學生課程互動

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✦ 基隆市／安樂國中／鄭同學

在這一年的所有得勝課程中，我學會了許多控制、表達情緒的方法，也學會了如何更好的說出當下的情緒，也因為上了這堂課，我也了解了我之前有時候用錯了表達方法，上了這個課程真的讓我學會了很多。

✦ 苗栗縣／建國國中／林同學

今天看了彩色薄荷糖的影片，瑪俐因為爸爸說不回來陪她過生日了而難過，家晴不知情，所以跑過去找她，但因為瑪俐很難過，所以情緒失控，但家晴並沒有因為這件事而生氣，反而很擔心她，我希望我可以跟家晴一樣控制好自己的情緒。

上了這一節，讓我知道以後生氣難過的時候，要怎麼解決問題不要一直用「你」跟別人吵架，要嘗試用「我」跟對方溝通事情。

✦ 嘉義市／蘭潭國中／張同學

在得勝課程裡，我學到了很多情緒表達和情緒控制的課程，我覺得這兩堂課對我來說是很有幫助的。因為我常常因為一些小事就生氣，所以會跟同學吵架。自從上了得勝課程後，我的情緒管理有明顯的提升，有變得不容易生氣了。所以我很感謝得勝者老師，讓我從一個情緒管理很差的人，變成一個能良好控管情緒的人，在這邊真的很感謝志工老師，您辛苦了！

✦ 花蓮縣／秀林國中／柳同學

得勝課程教會我如何應對不同的情緒還有與情緒和平相處，過去我生氣的話我只會用更激烈的方式回應，但我現在學會用轉移注意力或是找信任的人聊心事，我試過之後真的讓我情緒有很好的抒發並且人際關係也變更好了。

三、《原諒練習步》

(一) 服務量

1. 參與《原諒練習步》課程的班級共 53 班。
2. 服務學生人數約 1,394 人 (平均 26.3 人/班)。

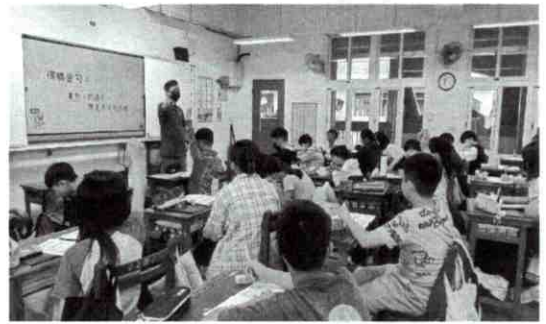


圖 7 《原諒練習步》上課狀況

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 70.3% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 69.2% 的學生喜歡《原諒練習步》。
3. 參與學生藉此課程能了解如何以健康的方式來處理人際關係中的傷害。

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✦ 台東市／東海國中／林同學

沒有想到會考後還能上得勝者課程，這一次的主題是原諒，雖然只有短短 2 個禮拜，但我學會了原諒是什麼，該如何道歉，還有要站在他人的角度。原諒是個人的選擇，也是不再被往事所傷。原諒他人對我來說不太容易，現在的年紀就是別人說的叛逆期，常覺得自己是對的，只會一直吵架，對方道歉也會不想原諒別人，但在上課中，我學會放下這些事，學會原諒他人。很謝謝得勝者老師無私的奉獻，凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。

✦ 新北市／自強國中／許同學

原諒，從來不是軟弱的代名詞，真正的原諒，來自一顆堅強而清醒的心，來自一位不被傷害打敗的得勝者。我們都曾被傷害、誤解甚至背叛，這些經歷像利刃一樣，刻在心上。但原諒不是為了對方，而是為了自己。當我們選擇原諒他人，是在釋放自己，不再被痛苦綁住。原諒不是遺忘，而是懂得，和平比報復重要，成長比報仇更有力。選擇原諒的，是能真正掌控情緒與命運的人，不再被情緒牽著走，而是走向更清明且更堅定的未來。願我們都能成為這樣的得勝者—傷痕累累，卻依然溫柔有力，選擇原諒，並擁抱更好的自己。

✦ 台東市／卑南國中／陳同學

這學期上原諒練習步 8 堂課中，我學到最多的是先踏出第一步，率先原諒對方，還有了解對方、憐憫對方，這部份是我之前最弱的，所以這些是我上完課程後進步最多的。謝謝志工老師這八個禮拜的教導。



四、《財商智富 4S》

(一) 服務量

1. 參與《財商智富 4S》課程的班級共 44 班。
2. 學生數約 1,157 人 (平均 26.3 人/班)。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 75.8% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 75.6% 的學生喜歡《財商智富 4S》。
3. 參與學生藉此課程能認識金錢的價值與運用，並善用資源成為金錢的好管家。

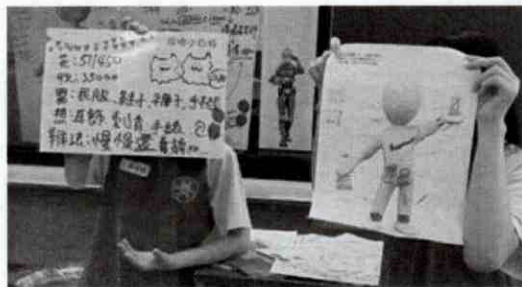


圖 8 《財商智富 4S》-主題活動分享時間

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✦ 屏東縣／明正國中／蘇同學

每個禮拜難得有一次的得勝者課程，每次都收穫良多，我非常喜歡這種課程，不是從課本中學到的。老師也很認真的教學，分享許多生活中的事情，來引導課程，真的很有趣。教的課程是關於「金錢」，本來會靠著成長的過程了解，但您讓我提前了解，防止當月光族，也教我許多存錢的方法。

✦ 南投縣／社寮國中（偏）／張同學

對於這次的財商智富 4S 心得，上完這幾堂課都有很多感想，讓我知道人生的財產不只是心情，更重要的財產其實是自己，要我們透過提升自己的價值，來收穫更多東西現實中的有錢人懂得運用時間創造價值，靠提高收入、投資自己，實現財富自由。雖然我現在沒有在存錢，但聽完這幾堂課程中，也讓我知道存錢的重要。

✦ 桃園市／新明國中／呂同學

在得勝課程中透過活動、影片及志工老師的說明，讓我學習到有關財富的相關知識及如何應用，有助我在遇到金錢方面的問題時，能夠更加輕鬆的應對，之後在學習理財相關的知識時讓我更容易理解。

✦ 高雄市／青年國中／萬同學

得勝者課程讓我收穫良多，不管是課堂上的影片、老師的講解、作業本上的練習或者是小組的討論都很有趣，老師會帶著我們做各種活動，我最喜歡的部分是「拍賣會」。在課程中我學到了記帳的重要性、分辨「需要」及「想要」、金錢的分配，還有「智富 4S」。我想我會保留記帳的習慣，並且適時地分享自己現有的財富。我會把學到的東西運用在生活中，謝謝老師的教導。



五、《LOVE 好好學》

(一) 服務量

1. 參與《LOVE 好好學》課程的班級共 299 班。
2. 學生數約 7,864 人 (平均 26.3 人/班)。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 87.3% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 83.3% 的學生喜歡《LOVE 好好學》。
3. 參與學生藉此課程能學習欣賞自己並尊重他人，且擁有健康人際關係與良好網路素養。



圖 9 《LOVE 好好學》課程主題活動時間

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✦ 台北市／敦化國中／吳同學

在這幾次課程中，我學會了如何分辨不對等的關係，我也曾在不對等關係中受傷，在上了這些課程，我有辦法自己解決問題！我在家中也常跟家人鬧不高興，但從我聽了志工老師的話跟課堂裡的小影片，我跟家裡人吵架的次數也變少了耶。

✦ 苗栗縣／新港國中／呂同學

「遇見自己多美好」讓我開始學習欣賞自己的優點，也接受自己的缺點。以前常常羨慕別人的美好，但現在我知道，每個人都有不一樣的特質，就好像「不同特質更精彩」，每個人都有自己閃亮的地方，只要彼此尊重、欣賞，相處就會更和諧。「我家溝通不行」、「用心相待真麻吉」讓我想到，有一陣子我常覺得爸媽不懂我，但現在我願意先試著傾聽、表達感受，不再只是生悶氣。對朋友也是，要真心對待，才能成為真麻吉！

✦ 新竹縣／竹東國中／溫同學

上完了這一學期的得勝者 (LOVE 好好學) 課程，雖然我暫時沒有產生想法，但是也可以為了未來的路做鋪設，其中最重要的核心就是以「愛」為中心往外做延伸，一開始是聊為何兩個人要談戀愛，為什麼談戀愛會衍生出如此多的問題，而後面則是在談一段感情中的安全性問題，甚至是所謂的「恐怖情人」，而之後則是又聊回戀愛的過程，從「陌生人—朋友—戀人—夫妻」及場合「團體—小眾—兩人—固定約會」和三個程度的層次等。這一些課程讓我學到了不少，上課的氛圍也很輕鬆，志工老師會播影片，本子上批改小天使會細心回應！上課的體驗很好！



六、《永續傳善》課程

(一) 服務量

1. 參與《永續傳善》課程的班級共 21 班。
2. 學生數約 552 人 (平均 26.3 人/班)。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 81.5% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 83.6% 的學生喜歡《永續傳善》。
3. 參與學生藉此課程能培養人道關懷與永續責任，啟發同理心與行動力。

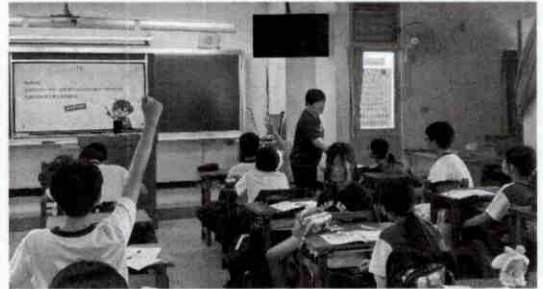


圖 10 《永續傳善》上課狀況-課堂搶答

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✦ 雲林縣／雲林教養院／蔡同學

經過了一學期的得勝課程，讓我學到了如何照顧好自己的心理、身體，也學到了陪伴憂鬱症患者需要同理傾聽、給予空間、耐心等待，不可以過度正向，不可以催促、不強迫。

✦ 雲林縣／雲林教養院／蔡同學

得勝課程讓我發現世界上有許多需要幫助的人，如果將來我有能力，我會想捐錢給學校、育幼院之類的地方，賺太多錢也不知道要幹嘛。再來我發現，現在去海邊都不能脫鞋，沙灘的垃圾真的愈來愈多，海水也愈來愈髒，臭氧層破洞、紫外線太強也導致人們容易罹患皮膚癌。所以我希望大家可以為世界想一下，我們做的每件事都會循環的。

✦ 雲林縣／雲林教養院／張同學

上完課我變得更了解社會福利與更多需要幫助的機構與人們，會想捐血、捐頭髮幫助社會。



七、得勝者計畫對家庭的效益

1. 《問題處理》&《情緒管理》課程當中設計「家庭活動」單元，將輔導網絡延伸至家庭，使家長參與學生學習歷程，增進親子間互動及溝通。
2. 透過「家庭活動」將學生家長納入課程學習，增進親子互動與提升學生學習效果。

八、得勝者計畫對社區及學校的效益

1. 本計畫於全國 6 都 16 個縣市辦理實施，每年組織志工團隊約 316 組，動員約 3,148 人（35,253 人次）志工參與校園服務，提升社區服務動能。
2. 114 年共辦理 60 場志工教學訓練，提升志工教學技能。
3. 藉由社區服務文化改造，以實際進駐學校的服務行動，協助學校發展學校社區化之願景。



附件

附件一：得勝課程對應十二年國教課綱核心素養

《問題處理》	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育 生命教育 家庭教育 法治教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育
	A2 系統思考與解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	
	C1 道德實踐與公民意識	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	
	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
《情緒管理》	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育 生命教育 家庭教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育
	A2 系統思考與解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
	B1 符號運用與溝通表達	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	
	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
《原諒練習步》	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育 生命教育 家庭教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育
	A2 系統思考與解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
	B1 符號運用與溝通表達	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	
	C1 道德實踐與公民意識	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	
	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	



《財商智富4S》	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育
	A2 系統思考與解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	生命教育
	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	家庭教育
	B2 科技資訊與媒體素養	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	法治教育 資訊教育 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養教育
《LOVE 好好學》	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育
	B2 科技資訊與媒體素養	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	生命教育
	C1 道德實踐與公民意識	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	家庭教育
	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	法治教育 資訊教育 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養教育
《永續傳善》主題一〈看見需要篇〉	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	品德教育
	A2 系統思考與解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	生命教育
	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	家庭教育
	C1 道德實踐與公民意識	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	人權教育 多元文化教育 閱讀素養教育
	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
	C3 多元文化與國際理解	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	



《永續傳善》主題二〈更新思維篇〉	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
	A1 身心素質與自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	性別平等教育
	A2 系統思考與解決問題	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	人權教育 環境教育
	A3 規劃執行與創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	科技教育 能源教育
	B2 科技資訊與媒體素養	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	品德教育 生命教育
	C1 道德實踐與公民意識	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	多元文化教育 家庭教育
	C2 人際關係與團隊合作	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	生涯規劃教育 閱讀素養教育
	C3 多元文化與國際理解	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	

附件二：得勝課程成效之相關研究論文摘要

(一) 陳世佳、楊耀婷、林建良、蔡俊彥，〈得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效〉(《教育研究與發展期刊》第 20 卷第 1 期，2024)

※註：「得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效」，通過社會科學頂尖期刊 (SSCI) 之審查，刊登在【教育研究與發展期刊】第 20 卷第一期。研究發現，國中一年級學生參加得勝者「情緒管理」課程後，在情緒智力上比未參加者有顯著的進步，證明得勝者課程能提升青少年的情緒智力，且適合於國中階段實施與推廣。

該研究作者群為東海大學陳世佳副教授、高雄中學楊耀婷老師、中興大學林建良副教授和中山大學蔡俊彥教授，論文網址如下：

https://journal.naer.edu.tw/periodical_detail.asp?DID=vol076_02

【摘 要】

本研究之目的在探究得勝者教育協會情緒管理課程，是否能對國中七年級學生的情緒智力產生影響。本研究採不等組之準實驗研究法，以臺中市某國中七年級學生為研究對象。實驗組 1 參與 5 次 40 分鐘之情緒管理課程，實驗組 2 參與 10 次 40 分鐘之情緒管理課程，控制組未參與情緒管理課程。以「青少年情緒智力量表」前後測得分之量化分析，輔以作文單之質性資料，整理出研究結果。本研究統計資料結果顯示，實驗組 1、實驗組 2 與控制組在參與得勝者情緒管理課程後，在情緒智力的差異達統計上顯著水準。根據本研究質性資料結果顯示，實驗組學生反應參與得勝者情緒管理課程後，有助於情緒智力各項能力的提升。本研究表示得勝者情緒管理課程能提升國中七年級學生之情緒智力，亦顯示此課程可能適合於國中階段實施與推廣。本研究提出具體建議提供給教師、情緒管理課程研究人員及相關教育單位參考。

關鍵詞：青少年、得勝者教育協會、情緒管理、情緒管理課程、情緒智力



(二) 陳曼玲博士，〈學習以解決問題為中心的「因應策略」對課業「自我效能」認知之影響——一個教育心理介入性課程在青春前期期的意涵〉，美國加州大學洛杉磯分校 (University of California, Los Angeles) 教育心理學博士論文

※註：本文為陳曼玲博士於民國 88 年美國加州大學洛杉磯分校 (University of California, Los Angeles) 教育心理學博士論文研究之摘要。

【摘要】

青少年階段乃是個體由孩童過渡到成年的時期，是一段自我探索與自我肯定的重要階段。青春前期(10~15 或 12~15 歲)的學童，不僅要面對生理上的變化，與複雜的同儕關係；更要適應新的學習環境(國中階段)與繁重的課業。倘若青少年對此變化適應不良，很容易造成輟學、使用菸酒毒品、不當的懷孕甚至自殺等結果。青少年能否承擔上述來自內外之壓力，端看是否具備足夠的因應策略，以及有無父母與同儕的支援。根據研究，青少年的課業自我效能認知(perceived academic self-efficacy)，相較於其他效能感(如：外表、社交、運動等)更顯得重要，是其情緒平穩或沮喪的主要原因 (Ehrenberg et al., 1991)。

『自我效能』是指一個人能否達成某項工作目標之自我判斷，亦即“我有能力做這項工作嗎？”的自我期望。自我效能期望的高低將決定一個人工作動機的高低，努力的多寡以及毅力的強弱。就歸因理論而言，自我效能之認知與因應策略之選擇很有關係 (Chwalisz, Altmier & Russell, 1992)，自我效能高的人，多將失敗歸因於努力不夠，從而針對問題尋找解決的方法(problem-focused coping strategies)。相對地，自我效能低的人，多將失敗歸因於工作太難，以致於陷入情緒的掙扎當中 (emotion-focused coping strategies)。

根據皮亞傑 (Piaget) 的認知理論，國中一年級學生在認知發展上已進入形式運思階段 (Formal Operational Stage)，可以運作抽象性思考，故青春前期實為高層次推理 (higher order reasoning) 與其他相關技巧的開啟與教導時期。有關於未來生活之選擇，健康狀況，以及家庭生活與職業生涯的規劃，在皆需要解決問題與決策能力的訓練，對於青少年心智發展與人格之自我統合，實具關鍵性之影響。

幾年前，『得勝者』開始在台灣的國中一年級學生 (約 13 ~14 歲) 當中實施，係屬教育心理介入性課程，目的在教導青少年面對日常生活與課業壓力時，可以採取的認知及行為反應。由於課業是台灣 13 ~14 歲青少年主要的壓力來源(得勝者教育協會年刊, 1995~1996)，本論文即以『得勝者』課程實施的學校為對象，檢驗學生學習以“解決問題”為中心的『因應策略』(problem-focused coping strategies)，對於『課業自我效能』認知 (perceived academic self-efficacy) 之影響。研究期間(八十六學年度 1997~1998)，以台灣南北三所國中一年級的學生為對象 (男生 697 人，女生 597 人)，檢測為期十二週『因應策略』訓練之成效。針對課程完成前後，受試者課業自我效能認知之變化，以及面對困難與挑戰之信念等多項課程訓練的影響，作性別差異之分析。

在統計方法上，本研究採取目前較為精確的多層次線性模型 (Hierarchical Linear Model) 為分析工具，以此法作為分析工具，可以設定傳統線性回歸所無法提供的變動係數 (random coefficients)，藉此變動係數，個別學生的資料 (低層係數) 可以被班級的變數 (高層係數) 所解釋，對於重疊放置的資料 (nested data)，能獲致更精確的統計分析結果。研究發現之要點



如下：(1) 青少年個人在其自我效能的認知上，可予以修正並且強化，它是個人因應環境與行動的關鍵因素。(2) 得勝課程對於學業成就表現較差的學生，在其『學業成就自我效能』的認知上，有正面而顯著的功效。(3) 實驗組在學業成就表現優良的班級中，其『學業成就自我效能』的性別差異，顯著縮小。(4) 低社經地位的班級，亦即父母親的教育程度、父親的職業聲望較低者，獲得本課程的幫助較大，尤其是在數理課程的自我效能認知上。

就訓練課程之意見反應（如：課程能否幫助你解決課業上的困難與挑戰？），學生的滿意程度在 4 分為最高的量表中達 2.99。此外，學生認為第五課：『你能找出方法來解決問題』及第二課：『承認問題，面對問題』為最有用之策略。就課程的整體設計而言，最有幫助的部份，依次是輔導老師評語、智慧金句、遊戲、討論及短講、練習與運用等。而學生最喜歡的部分，依次則是遊戲、輔導老師評語、智慧金句等。

班杜拉 (Bandura, 1988)曾言：“人類的健康與成就需要一種樂觀與彈性的自我效能感”，相對於被動消極與經常伴隨而來的絕望感，自我效能信念可以激勵個體自我調適的企圖心。由於自我效能期望之提昇，乃是掌控經驗 (mastery experience) 增加之結果；自我效能感不僅能夠促使個體努力採取行動，並將訓練個體成為有效解決問題的人。教育的理想乃在達成個體自我學習的目標，學校教育必須超越知識教導的層次，培養個人發展自我信念與自我調適的能力，從而實踐終身學習的最高目的。

參考資料：

1. Bandura, A. (1988). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G.H. Bower, & N.H. Frijda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp. 37- 61). Dordrecht, the Netherlands: kluwer Academic Publishers.
2. Chwalisz, K., Altmaier, E.M. & Russell, D. W. (1992). Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(4), 377-400.
3. Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The relationship between self-efficacy and depression in adolescents. *Adolescence*, 26(102), 361- 374.
4. 中華民國得勝者教育協會(民 84)。台灣省政府教育廳得勝者計畫 — 八十四年度實施成果專輯。台中市。