

# 教專支持系統輔諮教師培力研習活動心得

文◎輔諮老師 淡水商工邱志鴻老師

## 桌遊遇見SEL—找到生命光彩

2025年10月08日午後輔諮教師研習，由黃政傑老師帶領團隊從玩桌遊遇見SEL（社會情緒）。透過桌遊遊戲互動，學習有關自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係和負責任等社會情緒五向度。桌遊呈現微型社會互動，從遊戲當中真實展現個人狀態。



政傑老師介紹桌遊



成員參與—彩虹派對

我們第一款玩的遊戲是競爭型桌遊「彩虹派對」，從翻卡當中去辨識顏色、情緒和圖像。在玩的過程中，參與者彼此之間是競爭者，互相比速度搶到牌；參與者也有可能是領導與跟隨者，跟著他人步調去搶到牌。有時正確搶到牌會有正面感受（喜悅），有時搶錯牌或沒搶到會有負面感受（惋惜），但要趕快調整步調預備下回合搶牌。在遊戲過後，教師們也彼此討論遊戲過程學生可能會遇到的情緒反應，也可以依據學生需求來調整遊戲方式，例如用拍子碰牌減少肢體互動產生紛爭，用組牌方式來取代搶牌，對於特殊需求學生規則變換減少等。

第二款玩的桌遊是合作型桌遊「三人成築」，任務是按照圖片來組裝色塊積木，小組採合作方式，一人蒙眼主要組積木，另一人說話給指令，其餘成員不能出聲只能用肢體給予提示。在遊戲過程中，蒙眼者為主要執行者，需要聽懂指令用觸覺來完成任務；給予指令的成員，需要識別他人給予的肢體訊息，傳達指令給蒙眼者完成。在這桌遊遊戲過程中，需要透過合作與溝通之人際關係，在溝通

過程傳達與接收訊息都很重要，傳達者要掌握如何將訊息正確傳到，執行者也要學習聽懂訊息來完成任務。人與人之間彼此信任，才能共同承擔解題責任，共享完成任務之喜悅。教師們透過不同角色扮演，從做中學體驗學生在參與過程中可能會遇到的狀況，以及當旁觀者用欣賞角度看彼此合作互動過程。

教育現場如同小型社會，個人與他人互動過程，需要社會情緒SEL增能給予支持。桌遊是很好的任務媒介，讓參與者很自然地呈現自己，也從參與過後分享來檢視自我狀態和與人相處過程。教育現場師生透過桌遊來學習自我覺察，理解接納自己的情緒；透過遊戲過程學習自我管理，妥善面對壓力處理問題；藉由遊戲學會社會覺察，展現對他人的關心與感激；在參與過程需要建立溝通、合作的人際關係，學習分工解決問題和化解衝突；最後每次參與遊戲互動過程，都是在學習負責任地作決策，從勇於承擔後果中學習。



蒙眼體驗－積木任務



比手畫腳－三人成衆

感謝新北市教師會舉辦教專支持系統，透過輔諮研習融入SEL社會情緒，讓教師們從桌遊體驗中增能，累積更多正能量回到校園，陪伴教師社群成員持續成長；進而回饋教育現場，將感動與幸福繼續帶給學生，生命影響生命充滿光彩！