

課程名稱 | 【想哭就哭成一座噴水池】—— 成人的社會情緒學習與生活應用

課程屬性 | 生命與哲學

課程編號 | 115春-3644

授課老師 | 社大講師

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2026年06月02日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

這是一堂給大人的SEL課。本課程以繪本和書籍為引導，陪伴學員覺察情緒、理解自己與他人，也在互動與分享中，看見自己在關係中的反應與習慣，慢慢找出適合自己的說話與回應方式。課程中使用的繪本將由講師於課堂中帶領導讀；第四、五週使用的《非暴力溝通：愛的語言》一書為本次課程推薦閱讀書籍。

招生人數 | 15 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 500 元（6 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2026-06-02 晚上07:00~09:00	自我覺察：想哭就哭成一座噴水池	透過繪本引導學員理解情緒的原理與自然流動，覺察自己在生活中壓抑或忽略情緒的經驗。 搭配情緒覺察活動，讓學員練習辨識自己的情緒狀態。
2	2026-06-09 晚上07:00~09:00	自我管理：討厭的人都跌倒吧	透過繪本帶入負面情緒的普遍性，協助學員理解「有情緒是正常的，但可以選擇如何回應」。 藉由情境練習，區分情緒與行為的不同，並整理出個人可行的
3	2026-06-16 晚上07:00~09:00	社會覺察：瑪莉愛穿什麼就穿什麼	透過繪本探討個體差異與多元觀點，練習從不同角度理解他人的想法與行為。 搭配情境討論活動，引導學員覺察自己對他人的既有看法，並
4	2026-06-23 晚上07:00~09:00	人際關係：那些一說出口就完蛋的話	以《非暴力溝通》為引導，帶領學員辨識日常生活中的「地雷句」。 透過情境模擬與分享，讓學員看見語言如何影響關係，並整理
5	2026-06-30 晚上07:00~09:00	人際關係：如果這句話可以重來一次	延續前一堂課內容，練習將原本容易引發衝突的語句，轉化為較能表達需求與感受的方式。 透過角色演練與回饋，協助學員發展更具彈性的溝通策略。
6	2026-07-07 晚上07:00~09:00	負責任的決定：戴上我的勇氣帽	透過繪本引導學員思考「改變與選擇」，回顧課程中的學習與自我覺察，並設定一項可在生活中實踐的小行動。 透過分享與討論，強化學員將所學帶入日常生活的能力。