



供已獲教育部 115 年度計畫補助之大專校院，規劃既有核定計畫內的課程、活動與師長增能

合作定位 | 把 SEL 五項核心能力轉化為可參與、可反思的體驗學習

結合情緒自評、自願性腦波體驗、正念、香氛（選用）、AI 腦波音樂與易經情境桌遊，帶領師生從「覺察 → 調節 → 同理 → 溝通 → 決策」練習自我照顧與人際互動；可依既有課程與校園活動需求客製化。

課程目的 | 培養 SEL 五項核心能力

協助師生覺察情緒與身心狀態，練習壓力調節、同理溝通及負責任決策，將自我照顧與互助能力運用於校園生活。

授課方式 | 短講 × 體驗 × 討論 × 反思

透過引導式講授、情緒自評、自願性 EEG 觀察、正念呼吸、AI 腦波音樂、易經桌遊及小組交流，最後以自我照顧行動卡反思。

預期學習成果 | 辨識情緒感受、練習一種調節方法，並提出一項同理互動或自我照顧行動。

01 對應教育部計畫辦理事項**課程融入 | 辦理事項一**

通識、生命教育、情感教育及社會情緒學習相關課程。

學生參與 | 辦理事項二

新生、系所、宿舍及校園心理健康與 SEL 主題活動。

人員增能 | 辦理事項四

教師、導師、輔導與行政人員的 SEL 應用研習。

SEL 五項核心能力

自我覺察

自我管理

社會覺察

人際關係技巧

負責任的決定

02 2 小時示範活動流程（依校方人數與設備調整）**00-15 分 說明與同意**

活動目標、資料使用說明；參與者可選擇是否進行腦波體驗。

15-30 分 覺察前測

情緒與身心感受自評，搭配自願性腦波狀態觀察。

30-50 分 正念與調節

呼吸、放鬆與身體覺察；香氛可選，留意個人敏感。

50-70 分 AI 腦波音樂

聲音感受與分享，練習情緒表達與傾聽。

70-105 分 易經情境桌遊

以日常情境練習同理、合作、溝通與負責任決定。

105-120 分 後測與行動

自評與自願性腦波後測，反思及自我照顧行動卡。

實施建議：每場以 16 人以內的小班體驗為宜；班級或全校活動可依設備數量安排分組輪替或系列場次。

03 可交付成果 × 經費規劃**成果摘要 | 支持學校執行與結案**

- 量化：辦理場次、參與人次、研習時數；自願填答之活動回饋與 SEL 自評。
- 質化：學生反思、情緒調節與人際互動學習紀錄（去識別化）。
- 資料：活動流程、彙整摘要與經同意之照片，供附件 3、4 成果填報參考。

經費建議 | 依核定項目核實編列

- 可依性質研議：外聘講座鐘點費、材料費、設備／軟體使用費及交通費。
- 不以本補助款購置設備，亦不編列人事費、行政管理費等不予補助項目。
- 活動規格、報價與支用方式須經學校依原核定計畫及主計規定審核。

歡迎校方提供活動對象、預計人數與核定執行項目，洽談場次規劃及客製合作報價。

海納福企業 | Hylove Business Inc. 官方網站：www.hyloveclub.com

聯絡人：王逸賢 總經理 0937-123-186 | eric.wang@hypertaiwan.com.tw

教育用途說明：本方案為非醫療之教育與自我覺察體驗；腦波與情緒自評不作心理健康篩檢、診斷、治療或個人排名。參與及資料蒐集應以知情同意為前提，依校方及個資保護規範辦理。