



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、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；可配合校方需求評估、既有課程與校園活動客製化。

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 | 辦理事項三

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、香氛調節與後測

呼吸、放鬆與身體覺察；香氛可選

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 反思

反思及自我照顧行動卡。

實施建議：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。
- 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.

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

www.hyloveclub.com

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。