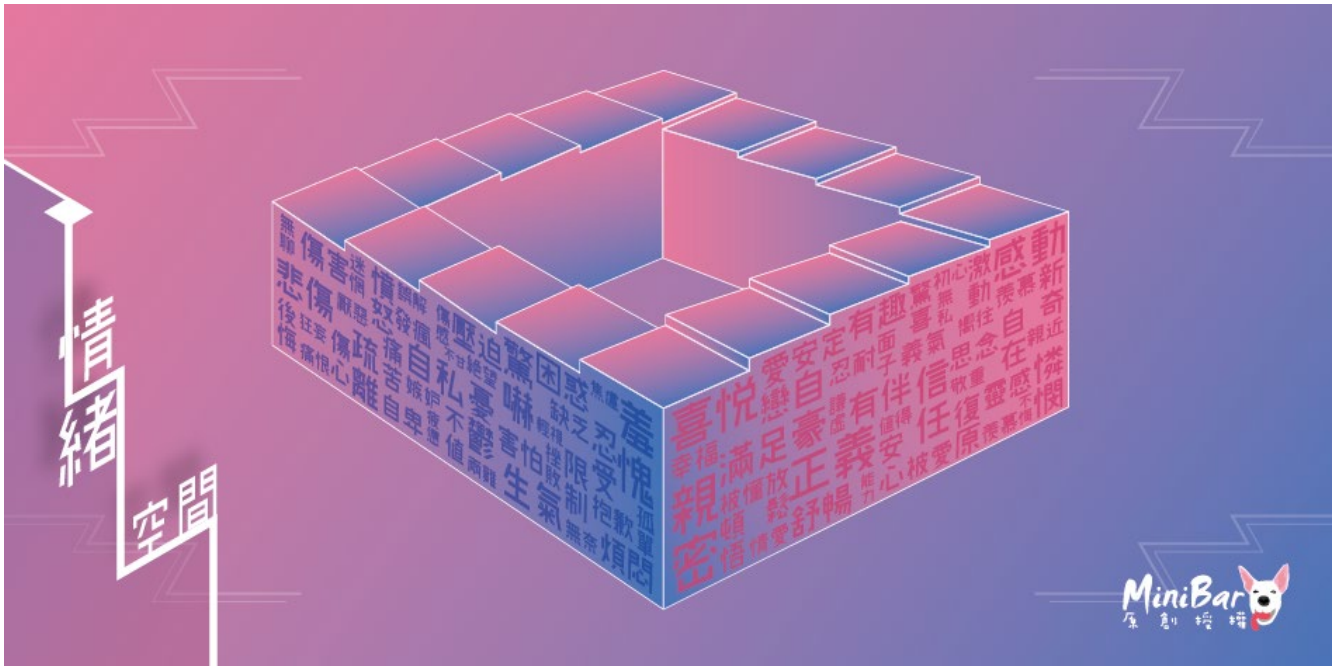


# SEL 社會情緒學習同理心工作坊



## 一、講師：

陳謙仁老師 Minibar 心理師 / 輔導諮商同理心桌遊專家  
/ 七套桌遊講師與設計師：[www.minibar.tube](http://www.minibar.tube)



## 二、對象：法鼓文理學院教職員

## 三、時間：2025 / 11 / 07 (五) 9:00 ~ 16:10

## 四、地點：法鼓文理學院

## 五、核心目標：

透過 2025 年最新愛情偶像劇以及累積 5 年市場操作與實徵量化資料驗證有效增進同理心的情緒桌遊。用最有趣活潑的方式學習 SEL 社會情緒學習的核心概念。帶領學員從挑選情緒卡片覺察內在情感，到調整正負向情緒，在猜謎遊戲間增進同理心傾聽與敘說能力。同時學會 SEL 桌遊帶領實作能力，未來能回到自己家庭 / 伴侶關係，以及所屬的教職員社群、科系與宿舍社群間應用 SEL 桌遊。目標在建立正向的家庭、人際與團隊合作氣氛，做出對負責任的利社會決策與行為。

## 六、課程內容：



| 時間                | 課程內容                                                                                                                               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 : 00 ~ 10 : 30  | <b>SEL 核心概念與 SEL 桌遊在大學情境的應用性</b><br>1.以愛情偶像劇觀影挑選正負向情緒卡開啟自我覺察<br>2.以視觸感覺接觸投射圖卡與情緒字卡開啟情感回憶<br>3.討論如何將 SEL 精神與桌遊融入專業學科教學、導生互動與書院活動    |
| 10 : 40 ~ 12 : 10 | <b>回顧關係衝突與體驗心理位移遊戲操作換視野</b><br>1.情緒深度覺察分享、被同理、回到自我 / 拉出距離 / 轉換視野<br>2.學會用桌遊帶領學生做情緒覺察細緻化，同理自我與關係他人<br>3.學會在談話與遊戲間篩選高憂鬱、焦慮、自傷與自殺風險學生 |
|                   | <b>休息用餐</b>                                                                                                                        |
| 13 : 00 ~ 14 : 30 | <b>SEL 核心概念與 SEL 桌遊在友伴與愛情關係應用</b><br>1.以愛情偶像劇談關係對象選擇與合道德的抉擇<br>2.如何調整正負向情緒以做出負責任與利社會的決定<br>3.討論如何將 SEL 精神與桌遊融入書院活動與學生社群            |
| 14 : 40 ~ 16 : 10 | <b>SEL 核心概念與 SEL 桌遊實際帶領演練</b><br>1.學習情緒分類、覺察、細緻化、調適自我安頓與悅納<br>2.教會學生如何帶領 SEL 情緒空間桌遊遊戲與適當轉介                                         |



80張2字  
核心情緒  
+ 480句3字  
內在感覺O.S.