



看見自己・理解他人：SEL 的覺察與實踐

● 劉煥玲*

7 月初剛送出期末成績，帶著愉悅的心情踏上佛光山參加 2026 年教師生命教育研習營，主題「看見自己・理解他人：SEL 的覺察與實踐」。逾 400 位校長、主任、教師齊聚，共同學習「SEL 社會情緒學習」運用與實踐。

社會情緒學習（SEL, Social Emotional Learning）由美國「課業、社交與情緒學習組織」（CASEL）於 1994 年提出，幫助學生發展五大面向，包含自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與承擔決定，藉此強化其心理韌性與學習動機，變得更幸福。

此次 7 月 4 日至 6 日教師生命營研習課程非常精彩！佛光山叢林學院院長妙南法師「自覺一心的使用說明書」，將 SEL 結合唯識學，SEL 和佛法一樣，首要都是自我覺察。八識前五識眼耳鼻舌身蒐集資料，第六意識負責虛妄分別，第七末那識執著「我」，第八阿賴耶識收藏習氣種子。種子又因身口意造作不斷回薰阿賴耶識，生命風格由此形成。

創感學院創辦人莊越翔 SEL 實作與教學應用工作坊，從唯識論切入 SEL，以動畫《腦筋急轉彎》的情緒角色，釐清各種情緒從何而來，並活用各類遊戲與「感覺卡」

* 劉煥玲，南台科技大學通識教育中心社會科學組助理教授。



等教具，在兩個下午的操作課程中，學會用學生會喜歡的方法，給他們大量的新的好種子。

佛光山住持心保和尚開示，學佛可以視為開發潛能，眾生與佛的差別在於有貪瞋痴。學佛就是透過好的觀念想法改變行為，有了覺悟，觀念就會正確。佛光山開山祖師星雲大師倡導三好，在佛教指的就是身口意的修行。

7月5日晚間法寶堂電影賞析《超人再起》，紀錄在生命逆境中，仍然勇敢前行七位「超人」楊恩典、楊玉欣、趙文正、余泰運、周軒瑋、阮錦源、楊川輝，曲全立導演映後分享非常感人。正如預告中所說：「在黑暗中無畏無懼，也許真正的光，不是照亮黑暗，而是從黑暗裡透出來的希望。」6日早上「生命教育對談：由《超人再起》聊起」方隆彰老師親自帶領電影讀書會，在方老師爐火純青的提問、總結、引導到下一個問題下，參與的老師們也說出對《超人再起》觀後真誠深刻的回應！

暑假一開始給自己一個充實的學習精進的機會，非常法喜！在佛光山上朝暉夕陰氣象萬千，住宿的雲居樓近看高屏溪遠眺大武山景色宜人，晨起大雄寶殿莊嚴早課，6點30過堂早齋的禪悅，佛館大佛及星雲大師宗祖堂令人虔敬！期許開學後也能給學生更好的生命教育種子，更愉快的學習！

