

113-1 自主學習心得

幼兒與家庭科學系 郭佩宜

若是要用一句話來道出這堂課的精神，那便是在潛移默化下，讓大家練習社會情緒學習的五大能力：**自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決定**。這堂課分成三個階段：放電、交融、變異。透過每日的心情感恩日記及每週復盤，每個人都在嘗試捕捉自身情緒的影子並將其記錄。起初，我們透過觀看社會新聞，從他人到自己，由外而內地探索自己面對事物的情緒。在爾後的課程中，我們畫著承載個人故事的小船，並彼此傾聽、給予祝福；我們舉辦一場「雞尾酒會」，藉著引導及提示，向他人分享自己的觀點，漸漸地敞開心房，大家的心好像愈來愈靠近；我們探討人與關係、信與性，學著聆聽、吸收、表達；我們邀請很多專業攝影師來分享他們的小誌創作歷程，從中開始找出創作方向。

一學期只有十六週，每一週只有兩小時的課，看似短暫，我們卻共同經歷了很多。最令我印象深刻的莫過於每日的心情日記。其實我沒有寫日記的習慣，所以在一開始執行時，我會覺得寫日記就像一個待完成的工作。然而，隨著時間推移，再加上這學期有參加與社會情緒學習有關的計畫，我不斷地練習著自我覺察的能力，最終即便學期已結束，我仍不斷地記錄著自己的心情。於我而言，我確實做到了「有感生活」，這也是我創作小誌的初衷——希望能捉住那轉瞬即逝的情緒。我認為大家一起在這堂課中所做過的一切無一部關於社會情緒學習。透過撰寫日記，學習自我覺察；擬定攝影小誌的計畫書以管理個人的時間；藉著課堂的議題討論，我們練習仔細聆聽及清楚表達，

每位選擇自主學習的同學們都一起陪伴彼此，走到最後，沒有半途而廢。我真的很喜歡這堂課溫暖且輕鬆的氛圍。在這裡我知道自己的意見會被大家接納，大家也不吝嗇地給予建議，望著彼此能夠互相成長。謝謝最初的自己毫不猶豫地修了這門課程，讓我有了解自己的機會。我很認同一句話：「要先學會愛自己，才能好好地愛別人。」因此在這個步調極快的世代，我很慶幸自己有機會學習如何辨識、理解、標記、表達、調節情緒以進一步地與別人合作、共好。



最後，我很謝謝三位海綿寶寶俱樂部的帶領者—廷安、宸仔、朝勛。謝謝你們願意深入探索社會情緒學習這個鮮少人知道的領域並且做出了行動。選擇帶領大家一起前行是非常具挑戰性的，因為有責任感的你們會害怕大家在這堂課中沒有收穫。然而，你們儘管放心，我真的在上完這堂課後有所改變。因著這堂課，我在忙碌的學期中擁有了一個療癒心靈的空間。我認為在這個空間中無論是正向情緒或是負向情緒都是可以被接納的。人不會一直都是快樂的，最重要的是我們要學會調節，所以儘管有什麼心事都可以說出來，只要能夠標記自己的情緒，那便已解決了一半的問題了!希望大家繼續保持著熱忱，完成自己的攝影小誌，期待在下學期的成果展上看見綻放獨屬自己光芒的大家!