



人才共學組首獎〉國立臺灣大學

強化兒少韌性 提升EQ、SQ與AQ

臺大中信兒家研究中心突破非教育體系的限制，為國中小學師生設計了正向人際及生活訓練（PILOT）方案，強化學童生活技能、社交能力及處理不良負面情緒，全台已有逾1.5萬名學生受惠。

文／胡華勝

根 據兒福聯盟2022年台灣兒少微歧視現象與校園霸凌調查報告顯示，87.6%的兒少在學校曾遭嘲笑或排擠等歧視，其中，逾七成當事人會覺得傷心，將近六成會產生焦慮或生氣，三成失眠睡不著，甚至超過1/4會傷害自己。

2023《遠見》USR大學社會責任獎，獲得人才共學組首獎的臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心（以下簡稱兒家研究中心）主任沈瓊桃表示，當狀況發生時，如何協助兒少維持自己的心理素質、抵抗不良的負面環境，正是該單位〈兒少正向人際及生活訓練預防方案〉的宗旨。

符合聯合國永續發展3大目標

兒家研究中心自2012年成立以來，就以正向人際及生活訓練（Positive Interpersonal & Life Orientation Training, PILOT）為題，推動聯合國永續發展目標其中的SDG 3健康與福祉、SDG 4優質教育，以及SDG 10減少不平等項目。PILOT具體在執行上有三大目標：第一，透過兒少生活技能的加強，增進兒少的心理素

養、社交能力跟決策能力，正向以對同儕的嘲笑、惡作劇或排擠；第二，增進兒少韌性與適應能力，幫助抵抗不良環境的負面影響，進一步預防或降低使用成癮物的物質，例如香菸或毒品；第三，透過師資培訓，建立以正向心理的教學，建立教學的典範學習，提升教師教學品質，並推廣至偏鄉。

沈瓊桃特別指出，兒家研究中心是第一個由民間企業贊助的兒少智庫，與台灣許多著眼於經濟議題的智庫不同的是，其主要是透過專家學者，共同找出扭轉弱勢兒少和家庭的方法，研發教材，並以融入學校正

國立臺灣大學／人才共學首獎

SDGs對應項目

良好健康 與福祉	優質教育
	減少 不平等

得獎方案／兒少正向人際及生活能力訓練PILOT預防方案

針對痛點／增進兒少的心理素質、社交能力跟決策能力；抵抗不良環境的負面影響；正向心理教學，建立教學的典範學習

解決方案／社交技能訓練、壓力與情緒調適、果決表態與做決定、人際關係與衝突化解



臺大兒家研究中心PILOT專案推動十年，已逾1.5萬學童受惠，圖為中信慈善基金會董座辜仲諒（左）及台大前校長李嗣滄（右）。

台大中信兒家研究中心 提供

規課程。目前有社交技能訓練、壓力與情緒調適等八個單元，每單元至少兩小時課程，而每方案在學校端的期程規劃至少一年。目前申請PILOT教材的合計有14個縣市，嘉惠學生約1.5萬人。

升學主義下，方案執行難度高

只是，兒家研究中心屬研究單位，缺乏進入校園的管道，成為首要挑戰。為此，兒家研究中心還得先拜訪說服各縣市教育局處等主管單位並進而取得校長與教師同意，才有機會把PILOT介紹給師生。

然而，進入校園後，除了得培訓教師，為讓成效能具體量化，得蒐集實施前後的資料來做比對，而由於資料又步及隱私，更得讓學生家長同意才行。

沈瓊桃低調透露，北部某縣市，多年前就曾在完成8000份前測問卷後，只因家長希望後測不要占用課堂時間而向教育局反映，致使教育局決定抽離專案，後

測最終前功盡棄。

究竟PILOT提供的生活技能訓練反映在現況，解決國中小生碰到的什麼問題？

沈瓊桃表示，能夠協助解決的問題有三個面向，第一是成癮的問題，包括物質成癮，還有網路成癮；第二是心理健康的問題，像是感到憂鬱或焦慮；第三是同儕壓力的問題，能夠果決表態與明確的溝通，像是如何拒絕又不會傷了彼此的關係與和氣。

沈瓊桃表示，方案最大特色是希望能夠提升學生的智商EQ、社交智商SQ跟逆境智商AQ，簡單來說，就是強化國中小生的韌性。

兒家研究中心已經執行十年了，今年首度參賽即獲人才共學組首獎，評審認為以很有限的資源做到這一步相當了不起，相信老師有相當的熱情。從教師的專業出發去擴散，且其整合了非常多的資源，看得出對於這個服務群體的熱情。G