



正向人際及  
生活能力訓練  
Positive Interpersonal & Life Orientation Training

# 兒少正向心理課程： PILOT預防性實證研究

臺大中信兒家研究中心



NTU  
Children and Family  
Research Center  
Sponsored by CTBC  
Charity Foundation

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

# 目錄

- 臺大兒家中心簡介
- PILOT方案簡介
- PILOT方案設計、特色
- PILOT方案成效
- PILOT方案獲獎事蹟



# 國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心



NTU  
Children and Family  
Research Center  
Sponsored by CTBC  
Charity Foundation

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

「臺大中信兒家研究中心」

由中國信託慈善基金會與國立臺灣大學

於2012年

共同創立第一個人文社科領域的校級研究中心。

左為: 辜仲諒 董事長 | 中國信託慈善基金會

右為: 李嗣涔 前校長 | 國立臺灣大學

# PILOT方案源起



- 預防兒少使用易成癮物質(含非法藥物)
- 除了辯識與拒絕使用成癮物質的宣導活動外，預防層面還能怎麼做？
  - 研究發現
    - 透過三個核心技巧：**情緒調節**、**因應**及**做決定**，有助於青少年對日常生活的管理及適應，並避免外化行為，如：攻擊、物質使用及偏差行為
    - 學者呼籲在青少年初期時將執行功能，如：情緒調節、做決定、衝動控制，與正向概念結合，做為問題行為的預防措施
- 提升兒少心理健康，不單只是為了預防問題行為、降低危害健康風險，也能增進其面對變化快速的社會，培養因應未來面對日常生活、社交互動的技能

Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J., & Guerra, N. (2017). Emotion Regulation, Coping, and Decision Making: Three Linked Skills for Preventing Externalizing Problems in Adolescence. *Child development*, 88(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/cdev.12734>

# PILOT方案目的



- 希望培養兒少**情緒調適**能力、能夠**自主思考及判斷**，和具備**適切人際互動的能力**，提升兒少自我管理效能。
- 藉由學習及演練生活技能，讓兒少**有能力應對**各式各樣生活中的變化及複雜且變動快速的社會環境，增進適應環境的能力和積極行為的能力，**預防不良環境的負面影響**。



情緒調適能力



人際社交能力



決策與行動能力

# PILOT方案設計核心

- 「從做中學」
- 特別著重演練：**技能**
- 對應12年國教核心素養

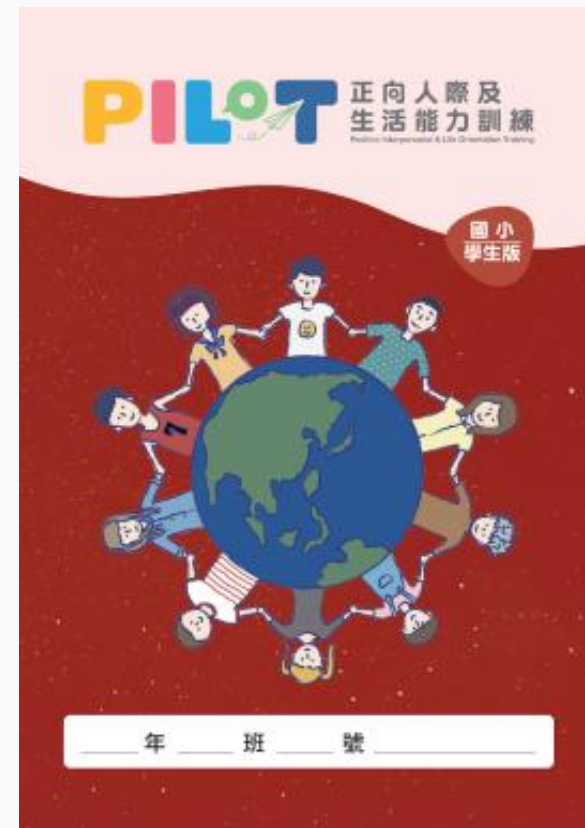
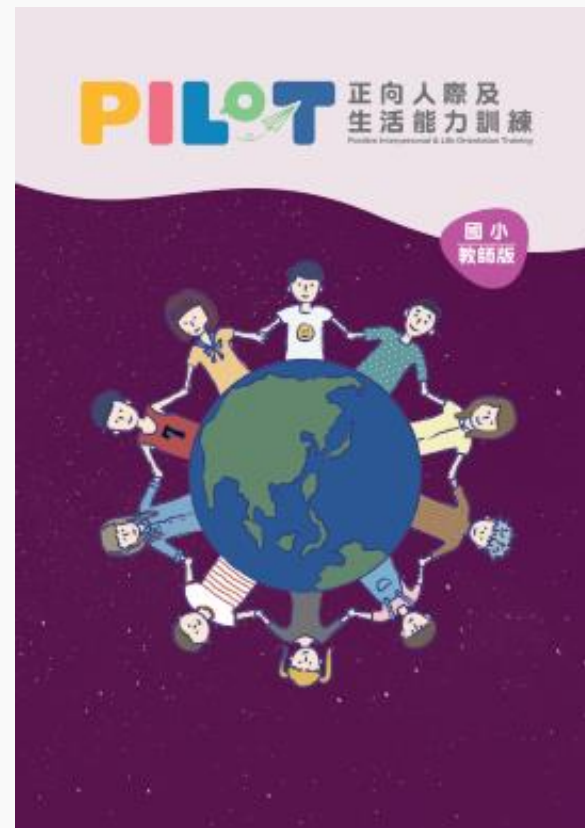


圖片來源：擷取自康軒文教事業（2025）。秒懂新課綱。<https://e108in.knsh.com.tw/article.asp>

並參考教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。

<https://www.naer.edu.tw/upload/1/16/doc/288/十二年國教課程綱要總綱.pdf>

# 方案內容與策略



策略：研發教材，**以融入學校正規課程**為策略，透過學校單位的參與，有系統地在校園中推行，提升兒少生活技能。

## PILOT國小版8單元

關於自尊

調適壓力

做決定

溝通技巧

果決態度

社交技巧

菸害資訊

透析廣告

# 方案執行期程：一年期



# 全國教師的賦權增能：師資培訓與共備討論



- 教案共同開發與共享
- 教師共備討論
- 定期舉辦工作坊及師資培訓，培養種子教師



# 研究案：以實證研究檢視方案成效

將「正向人際及生活能力訓練PILOT」課程融入正規課程。

實驗組每學期上四個單元的PILOT課程，對照組則維持原本的正規課程。

## 實驗組

- 前測問卷
- 將PILOT教材融入正規課程
- 後測問卷

## 對照組

- 前測問卷
- 正規課程
- 後測問卷

# 研究方法

## ➤ 透過學生自填問卷評估方案成效



- 參與PILOT方案**實驗組**的老師及學生將免費獲得教材
- 參與PILOT方案**實驗組**的老師可免費參與師培工作坊
- 問卷施測方式可選擇紙本或線上方式填答 (**約30分鐘**)
- 協助施測的老師將獲得每次/每班500元的施測費
- 填寫問卷的學生將獲得每次50元的商品禮卷

# 方案成果與特色：全人教育

提升學生的情緒智商(EQ), 社交智商(SQ)與逆境智商(AQ)

1. 解決青少年問題且有實證成效

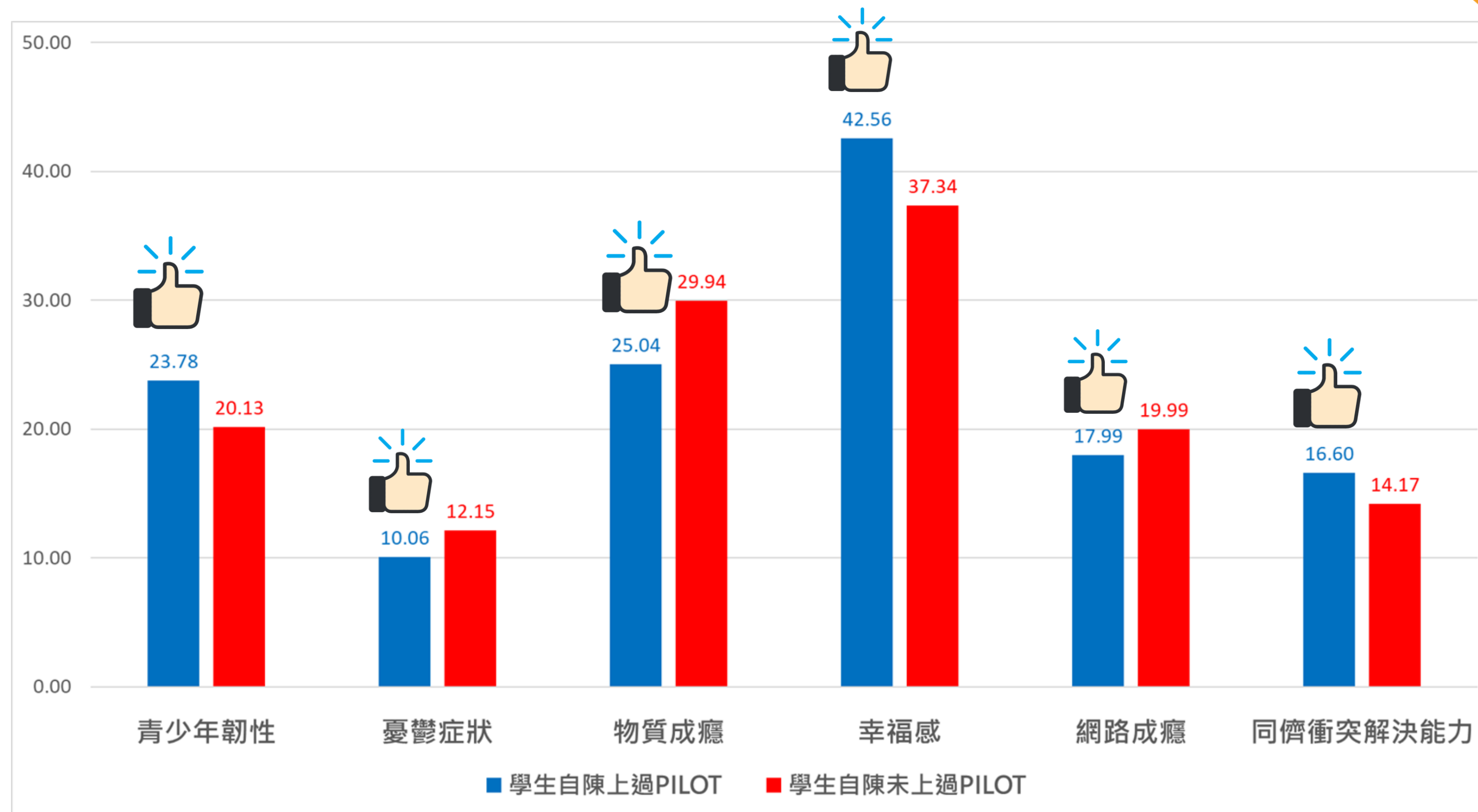
2. 長期投入與持續擴展

3. 連結多元資源與夥伴



# 解決青少年問題且有實證成效

國小高年級學生在接受兩學期的PILOT課程後，在六項指標都有顯著優異的表現



# 長期投入

2013-  
2016  
台北市  
桃園市



2018-  
2022  
基隆市國  
小



2022  
新北市  
國中



2023  
雲林縣、  
基隆市國  
中



2024  
雲林縣  
國中、台  
中國小

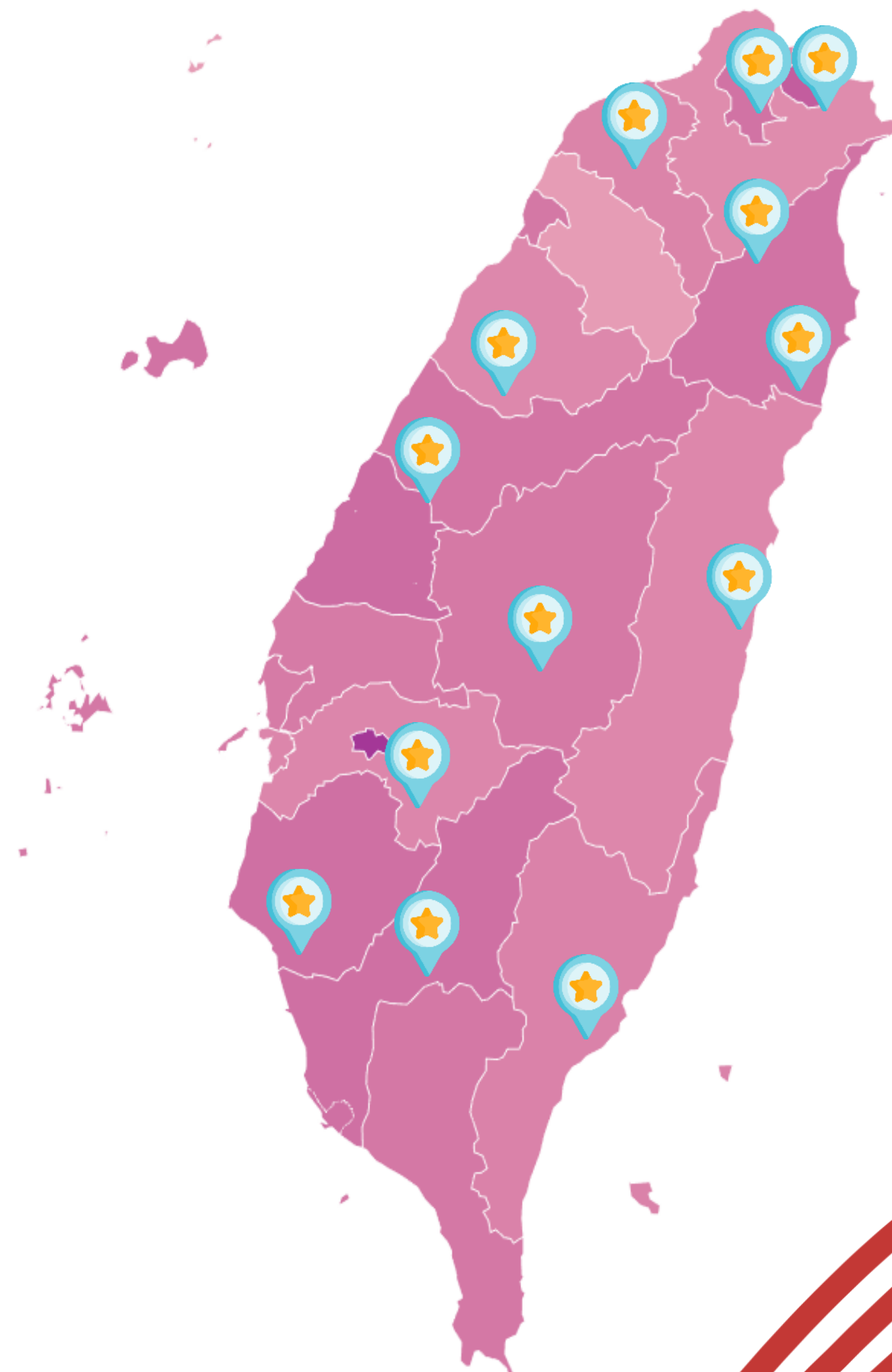


# 持續擴展

## PILOT教材共享:

自2019年11月開放外界申請，  
已有：

- **539個單位**申請，  
嘉惠學生達**43,097人**。
  - 國中小學(63.6%)
  - 高中及大專院校(14.5%)
  - 社福團體(15.7%) 
  - 社政司法等單位(6.2%)





臺大中信兒家研究中心於2022.05.26.舉辦成立十週年記者會，邀請參與PILOT課程的師生分享PILOT學習心得。

連結多元資源與夥伴





# PILOT方案獲獎事蹟



2023年 榮獲遠見USR大學社會責任獎

--人才共學組首獎



2024年 榮獲亞太永續行動獎

優質教育--金獎





NTU  
Children and Family  
Research Center  
Sponsored by CTBC  
Charity Foundation

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

# 感謝聆聽！

---

國立臺灣大學中國信託慈善基金會  
兒少暨家庭研究中心