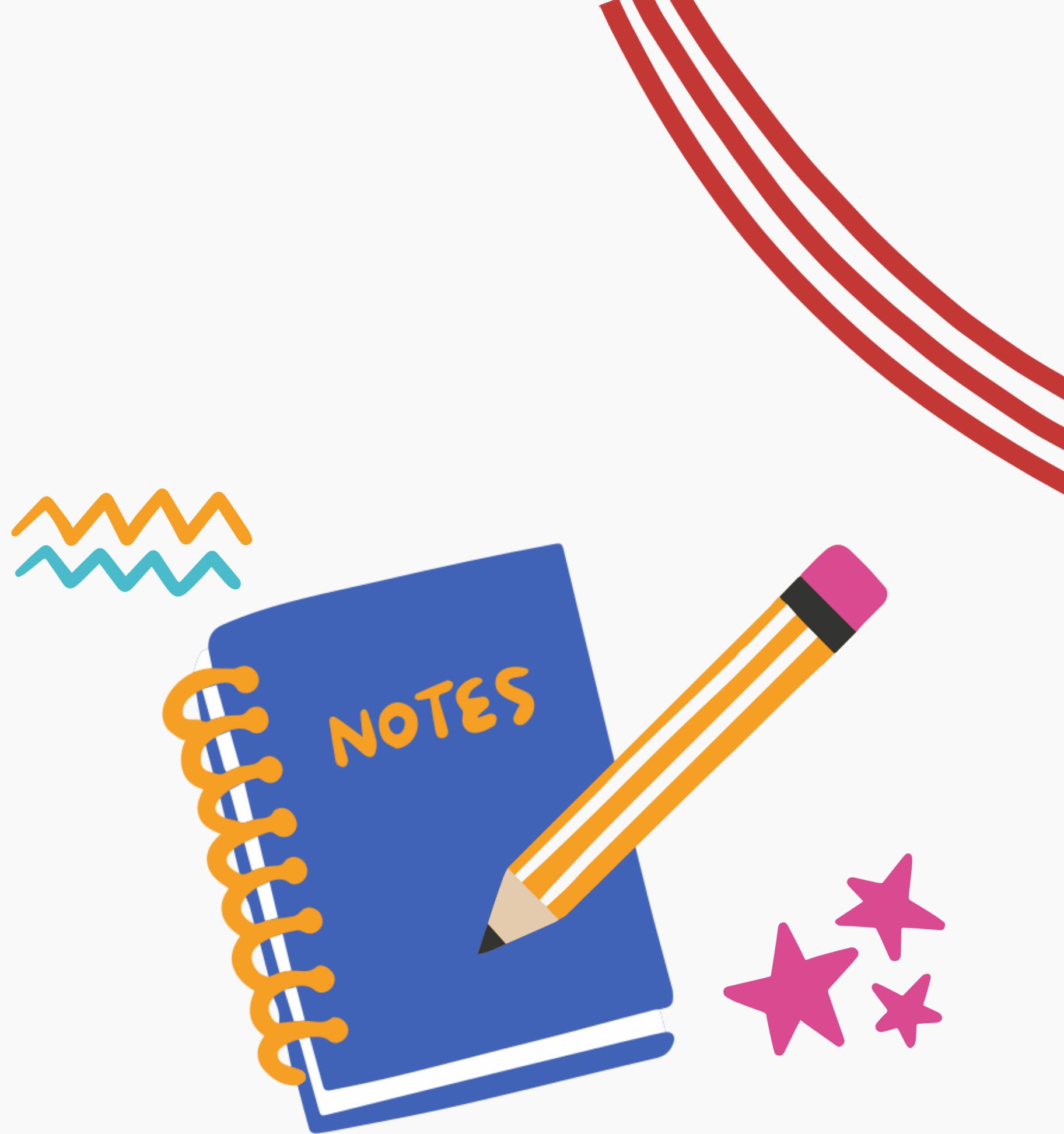


兒少正向心理課程： PILOT預防性實證研究

臺大中信兒家研究中心

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



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



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。

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

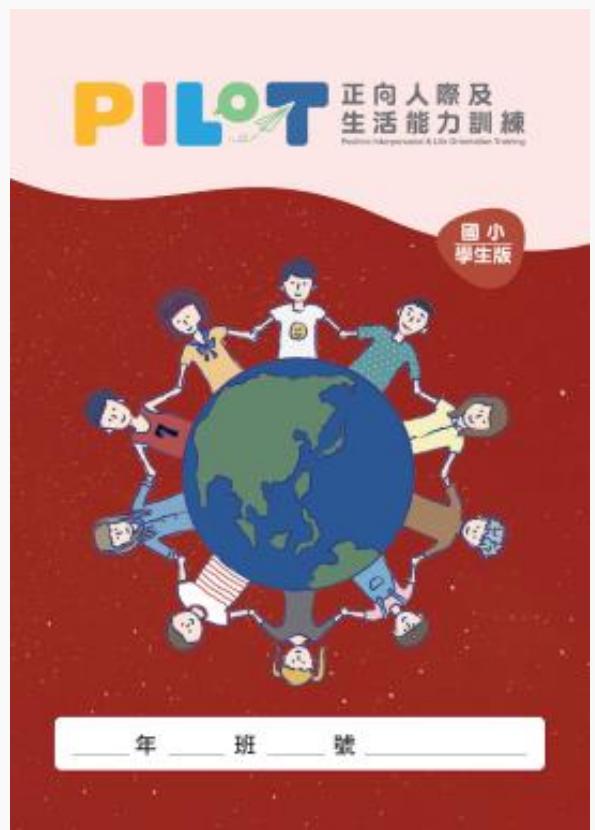


圖片來源：擷取自康軒文教事業（2025）。秒懂新課綱。<https://e108in.knsh.com.tw/article.asp>

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

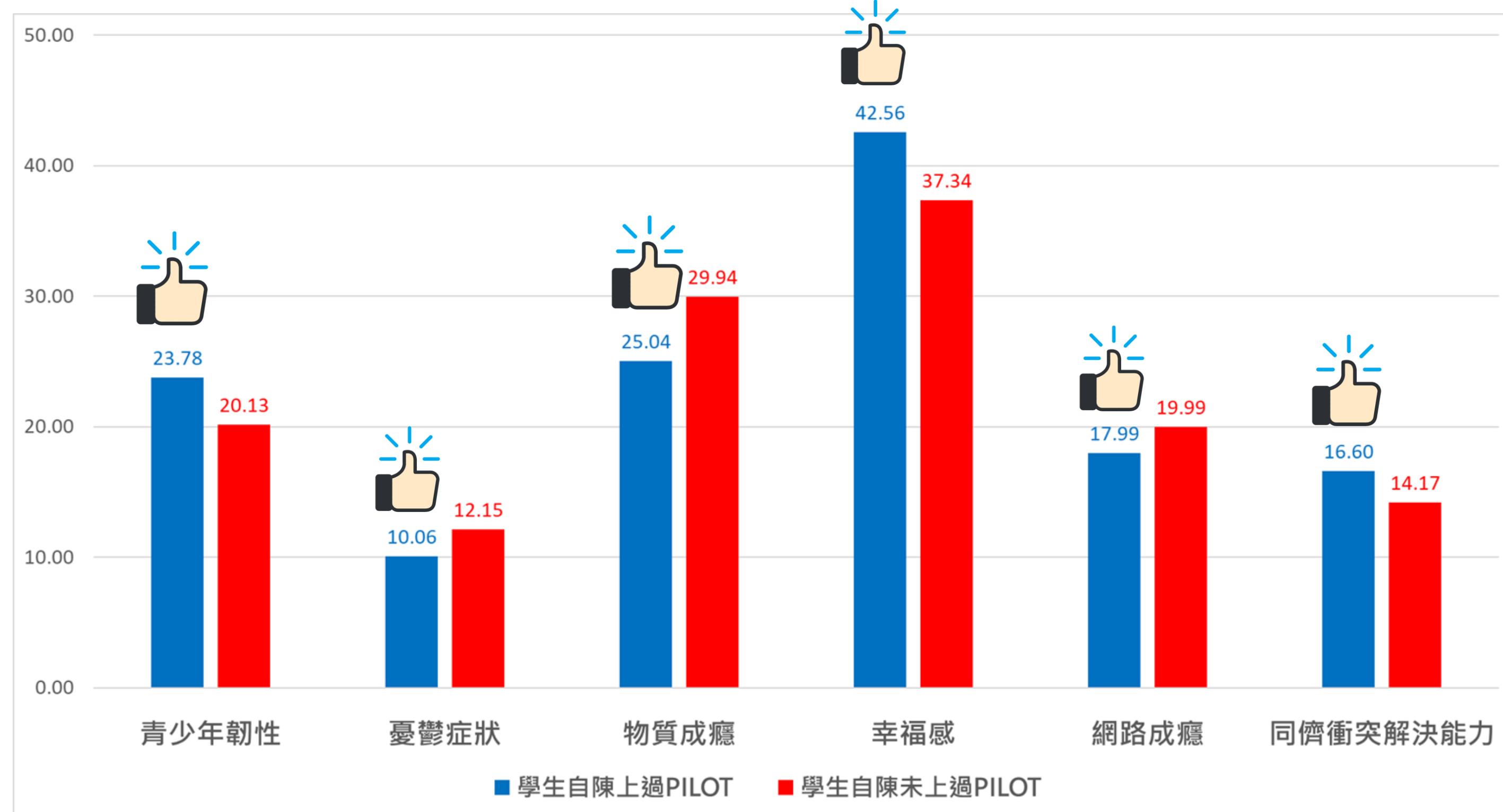




正向人際及生活能力訓練
Positive Interpersonal & Life Orientation Training

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

解決青少年問題且有實證成效



長期投入

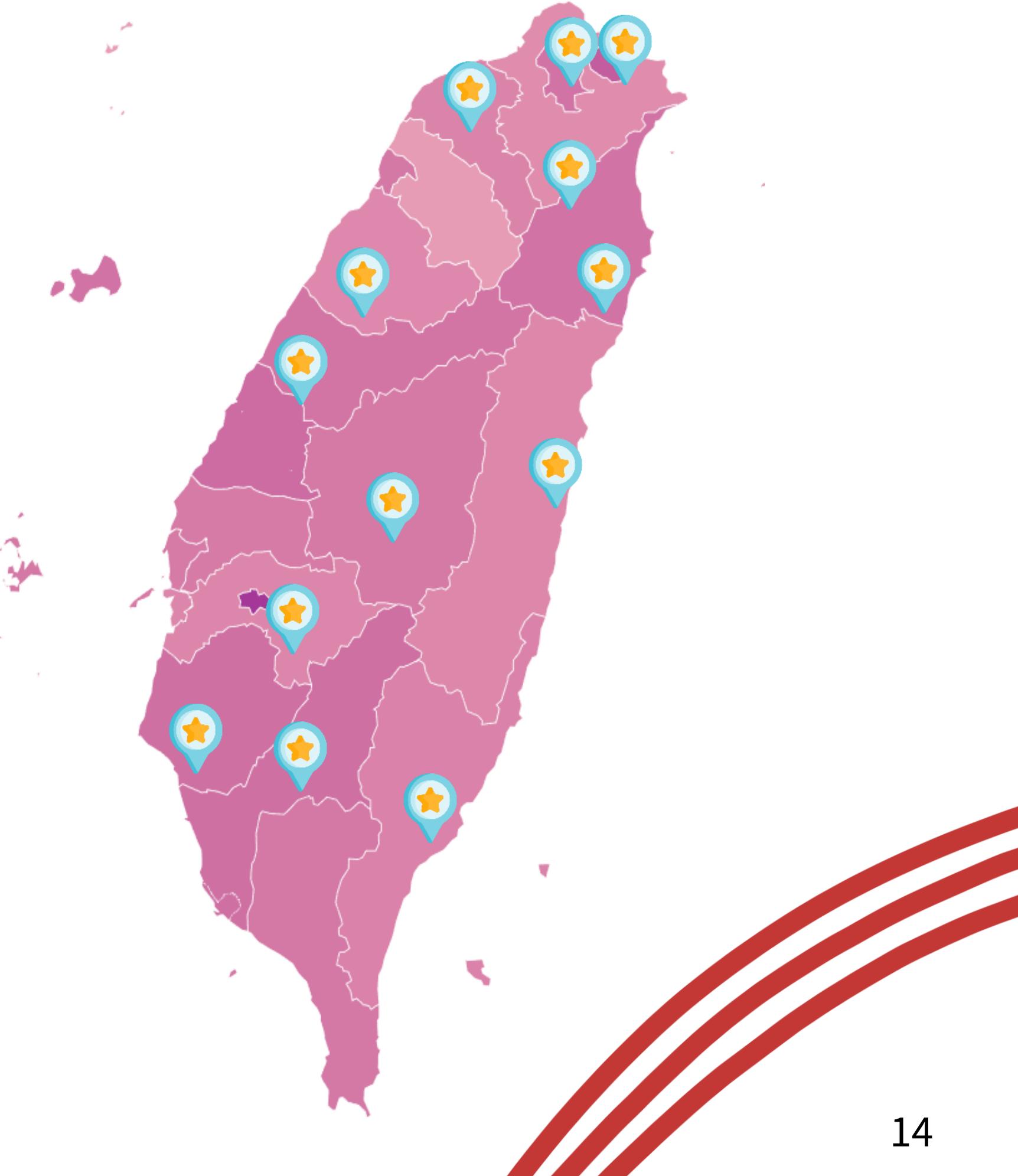


持續擴展

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



民間企業



民間團體



研究團隊

臺大兒家研究中心 PILOT方案



學校主管

師資培訓



縣市政府



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