

單位：臺北市教師研習中心

地址：臺北市北投區建國街 2 號

業務聯絡：臺北市政府教育局技職教育科

陳秉熙科長 0953-287-353

臺北市教師研習中心

陳瑞霞研究教師 2861-6942 轉 215

新聞聯絡：臺北市政府教育局秘書室

余品瑩督學 0930-936-532

臺北市教師研習中心

尤惠娟組長 2861-6942 轉 210

**【發稿日期：114 年 12 月 7 日】**

**【主題：智慧減壓新解方！北市行政導入 AI 助攻 SEL，打造「精準高效」的幸福校園】**

**【臺北報導】**面對後疫情時代校園情緒議題的日益複雜，社會情緒學習（SEL）已成為全球教育的新顯學。為協助學校行政團隊從繁忙的事務中突圍，找到推動心理健康的槓桿點，臺北市教師研習中心舉辦「SEL 校園推動齊步走—AI 賦能×行動策略工作坊」。這場研習不僅是知識的傳遞，更是一場行政思維的革新，吸引了包括教育局督學、科室同仁、國小校長以及各校教務、學務、輔導等不同處室主任齊聚一堂，展現出北市教育圈「跨越層級、跨越處室」共同面對挑戰的決心。

過去推動 SEL 常被視為僅是輔導室的責任或是單一課程的教學，然而此次工作坊定調為「行政賦能」，強調從學校治理的高度出發。研習特別邀請在實務現場深耕多年且擅長科技應用的花蓮縣太昌國小吳昌葦校長擔任講座，帶領學員運用生成式 AI 作為「智慧行政助理」。透過 AI 工具的協助，行政人員能快速盤點校內既有資源與活動，將原本零散的業務進行系統化串聯，繪製出專屬各校的「SEL 資源地圖」。這種「智慧減壓」的模式，不僅大幅降低了行政負擔，更讓學校能以精準的策略，取代傳統單打獨鬥的消耗戰。

本次研習的一大亮點在於「實作演練」與「全方位對話」。現場打破了職務藩籬，由督學、校長與主任混合分組，針對真實的校園情境進行沙盤推演。從早自習的氛圍營造、課堂中的師生互動，到下課時間的同儕相處，甚至延伸至親師溝通與行政運作，學員們共同研商如何將 SEL 的五大核心能力（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決策）全面融入校務運作之中。

參與研習的蔡馥伊主任分享此次研習，看見了『SEL 與科技結合溫暖』的無限可能，透

過 Role、Task、Context、Goal 的方式，讓 AI 成了教師與行政的神隊友-AI 生成學生學習內容、生成教師增能課程、大幅提升備課與行政效能，更能讓抽象的情緒理論變得具體有趣。另劉昶讓主任也表示，過去總覺得推動新政策會增加額外工作，但透過這次 AI 協作的實演，發現原來可以從現有的活動中「加值」與「聚焦」，找到施力點。這種「減法思維、加法效益」的策略，讓行政團隊對於回校推動全校性的親師生 SEL 方案更具信心。

臺北市教師研習中心進一步闡述對於研習規劃的前瞻視野，強調在教育轉型的關鍵時刻，教師研習不再僅是知識技能的填補，而是啟動校園變革的引擎。中心洞察到「心理韌性」與「科技協作」將是未來學校治理的雙重核心，因此在課程設計上大膽嘗試跨域整合，將 AI 工具轉化為行政推動 SEL 的戰略夥伴。這不僅是回應當下需求，更是為了預備未來十年的教育領導力，期盼透過這類高強度的實作工作坊，培育出一批能善用科技、具備同理心的教育領航者。

臺北市教師研習中心指出，行政人員是校園文化的塑造者，透過科技賦能與策略引導，期盼讓行政團隊從事務管理者轉型為「幸福校園的設計師」。今日產出的具體行動方案只是起點，未來將持續透過專業支持，陪伴各校一步一腳印，讓社會情緒學習在臺北市的每一所校園中落地生根，編織出承接每一位親師生的堅韌安全網。