



# 情緒學習 學習情緒



林德育  
將軍澳循道衛理小學校長

不同研究顯示，疫情後的香港小學生在情緒與社交狀況上出現一些值得關注的特徵，因此極需學校、社會及家庭提供有效的支援和資源，幫助他們更好地調整和適應。

## 情緒方面

研究發現，部分小學生在疫情後表現出不同程度的焦慮和抑鬱情緒。這些問題主要源於對恢復正常學習生活的擔憂以及對家庭和校園生活的不確定感，例如疫情期間，許多學生因居家學習而缺乏與同齡人的直接互動，孤獨感顯著加劇。情緒上的波動可能表現為易怒、注意力不集中等，這些情緒障礙不僅影響學習效率，還對心理健康造成負面影響，如果未能得到及時和恰當的緩解，情緒問題將持續存在。

## 社交方面

三年疫情使學生缺乏正常的校園生活，導致社交技能和人際交往能力受到一定的削弱。長時間無法進行戶外活動，使許多學生體驗到社交隔離的困境，導致他們在與同學重新建立關係時感到陌生和不適應。研究顯示，部分小學生在恢復正常社交狀態後，經歷了心理適應的障礙，出現了焦慮和自信心下降。即使學校已經恢復實體上課近兩年，仍然有一些學生因為自信心不足而在校園內仍然佩戴口罩，顯示出他們在適應新社交環境方面面臨的挑戰。

## 社會情感學習的價值

針對以上情況，學校採取務實的措施，支持學生的情感與社交發展的需要。美國「美國學業與社會情緒學習協會」(CASEL) 提出了社會情感學習 (SEL) 五個核心領域，旨在幫助學生管理情緒、建立積極關係和做出負責任的決策，當中分別為：

**1. 自我意識 (Self-Awareness)：**理解情感、價值觀及自身優缺點，以提高自我認識。

- 2. 自我管理 (Self-Management)：**學習情緒調節和目標設定，從而更有效應對壓力和挑戰。
- 3. 社會意識 (Social Awareness)：**理解他人情感與觀點，增強對多元文化的尊重和同理心。
- 4. 人際關係技能 (Relationship Skills)：**培養與他人溝通、合作及解決衝突的能力，以建立健康人際關係。
- 5. 負責任的決策 (Responsible Decision-Making)：**學習在複雜情境中進行道德抉擇，考慮社會規範。

## 社會情感學習課程在學校推展

因應上述的社會情感學習的不同領域，學校嘗試先從正向情緒、情緒管理、關係的建立、關係應對的策略編寫了校本社會情感學習的課程，以下為當中課題摘要：

	第一課節	第二課節	第三課節	第四課節
一年級	我的連繫網	情緒萬花筒	情緒炸彈	五指鬆一鬆
二年級	結交新朋友	愛的語言	友誼地毯	實踐行動
三年級	朋友薄餅	品味提子	毛毛生氣了	正向推銷員
四年級	我們的部族	衝突動物園	衝突紅綠燈	回應方式ACR
五年級	我們的團隊	感恩	抗壓高手	創造空間
六年級	在光在暗	身邊的人知多少	伸手可及的祝福	方法寶藏

通過推進社會情感學習課程，我們看見學生在以下不同方面皆有所提升：

- 1. 增強身心健康：**培養情緒管理能力和社交技巧，學生更有效地應對壓力和挫折，促進整體身心健康。
- 2. 提升社交技能：**學生嘗試建立良好的關係，減少衝突，提升合作能力，營造友好和諧的校園環境。
- 3. 促進全面發展：**學生在情感、社交和道德等各方面全面成長，提升其綜合素質。
- 4. 提高學業表現：**學生的專注力和學習動機增強，進而改善學業成績。

以上的校本課程只是一個很小的起步，期望香港不同的學校着力為學生創造一個幸福、健康的成長環境。☺

從事教育24年。這些年來，發現自己不是一個喜歡「得肉」的人，所以喜歡行山、跑步，減少身上的肉，自律地鍛鍊身體；自覺是一個喜歡「德育」的人，很喜歡與學生、家長、老師分享德育故事，造就別人，成就自己，追求卓越。