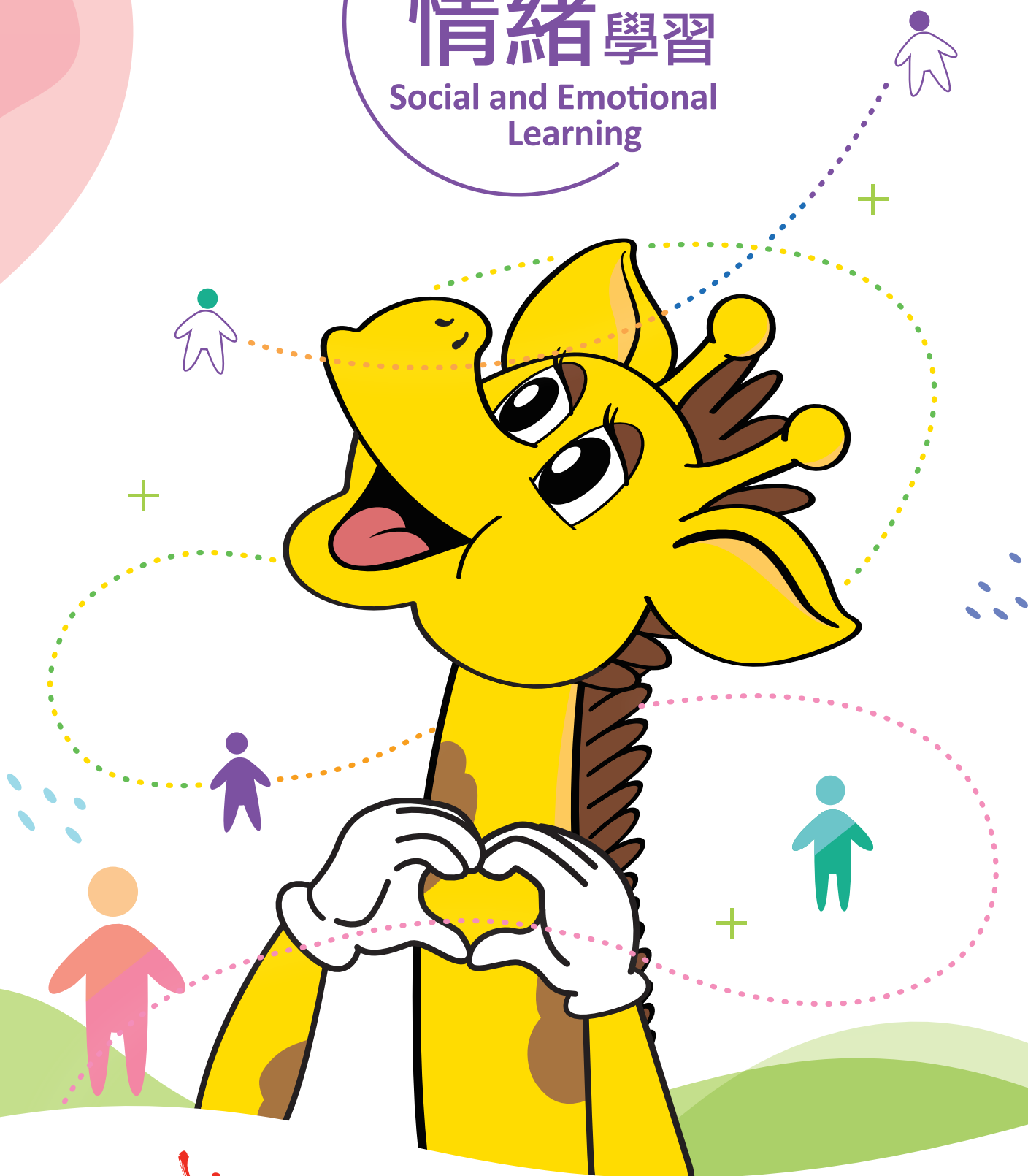


社交及 情緒學習

Social and Emotional
Learning



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃

Every child deserves to thrive
讓每一個孩子都能茁壯成長

近年不少兒童及青少年出現情緒困擾問題，社會環境的急速變遷、個人成長帶來的身心變化、學業壓力以及外界的高度期望，均讓他們承受沉重的壓力。有時，人際衝突或欺凌，也會對他們造成情緒困擾，若遇到問題未能適時處理及求助，嚴重的有可能出現自我傷害行為。因此，我們必須及早為兒童裝備必要的情緒及社交技能，幫助他們從小學會覺察和調適情緒、發掘自己的個人強項，提升人際溝通能力，並營造一個互相支持及安全的環境，讓他們健康成長。

LEAP 與澳洲推行校本社交情緒及整全健康教育的先驅 — 澳洲墨爾本大學教育學系榮譽教授 Helen Cahill 合作，編制一套全面而有系統的社交及情緒學習 (Social and Emotional Learning, 簡稱 SEL) 課程，為年輕一代裝備一生受用的社交及情緒技能，讓他們自信地面對成長中的挑戰。

社交及情緒學習 (SEL) 的好處

- 增強學生表達情感和處理情緒的能力
- 改善情緒健康
- 改善人際關係技巧、朋輩關係和社交行為
- 培養學生尊重別人的溝通技巧
- 培養同理心
- 提升抗逆力及解難技巧
- 增強求助的意識及能力
- 加強學生對同學、教師及學校的聯繫感
- 提升學校的關愛氛圍，讓學生有安全感
- 減少欺凌行為
- 提升學生的學習表現

SEL 有助增強聯繫，建構正向校園氛圍

研究顯示，學生對同學及學校的歸屬感或聯繫感 (Connectedness)，是學生情緒健康至關重要的保護因素 (Protective Factor)。遭受歧視或欺凌可能會減弱學生對學校的歸屬感；相反，那些能感受學校及師長的關愛並與同學緊密連繫的學生，在身心健康及學業成就方面均有更佳表現¹。

透過 SEL 的課程，有助加強學生與朋輩和老師間的聯繫感，讓學生較少出現心理困擾及危險行為，建構正向校園氛圍。

¹ Helen Cahill, *Resilience, Rights & Respectful Relationships: Introduction* (State of Victoria , Department of Education and Training, 2021), 4.

社交及情緒學習 (SEL) 的概念由美國組織 CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) 提出，是當前全球備受推崇的教育趨勢。LEAP 的社交及情緒學習課程，以 CASEL 的理論框架為基礎而編制。課程根據本機構早前一項有關小學生社交及情緒需求的調查結果，並收集教育工作者的意見及建議，按小學生成長階段的需要設計成 6 個主題單元。



Helen Cahill

澳洲墨爾本大學教育學系榮譽教授

Helen Cahill 教授以創新方法推動校本整全健康教育，涉及精神健康、社交及情緒學習、抗逆力培養、尊重別人和藥物教育等範疇。她曾經發表的過百篇學術論文，其中包括 60 篇同行評審的研究文章，並編制超過 40 個關於兒童及青少年健康及預防教育的學校及社區課程。她的專長是在整全健康教育裡運用協作學習模式，以協助年青人改善人際關係。

LEAP 的社交及情緒學習 課程涵蓋 6 個主題

情緒覺察

個人強項及
價值觀

人際關係

抗逆力的提升

欺凌的處理

尋求協助

課程特色

- 課程以研究和實證為基礎
- 引入協作學習模式，刺激學生思考
- 內容生活化，配合本地生活情境而編制
- 課程設計循序漸進，為不同年級的學生提供切合其成長需求的學習內容
- 課程設計靈活有彈性，學校可因應資源及學生需要而選擇特定主題及參與模式，全校參與 (Whole School Approach) 更有效建構正向校園氛圍
- 課後提供教師資源，協助教師深化支援學生的技巧
- 提供教師及家長工作坊，促進兩者關顧自身健康，繼而對學生作出適切支援

協作學習模式 (Collaborative Learning) 促進彼此尊重

在課堂中，學生透過互動形式的活動學習聆聽、溝通與協商。他們在過程中學習表達情感，並建立同理心。此外，透過共同解決問題，學習尊重差異、理解並彼此接納，互相支持，從而培養信任，建立積極正向的人際關係。

課程著重培養學生正確的價值觀和態度，內容配合人文科及價值觀教育課程相關重點，包括：堅毅、尊重他人、責任感、承擔精神、誠信、仁愛、守法、同理心、勤勞、團結及孝親等。

老師對 LEAP 社交及情緒學習課程的回饋

欣賞活動形式互動活潑，學生非常投入回應課題，他們能有效接收課程訊息。另外，課題能讓學生切身反思自己的個人特質及價值觀，有助他們在生活中運用和實踐。

聖公會柴灣聖米迦勒小學

課程設計切合學生的興趣及需要，學生懂得運用不同的方法舒解情緒，用積極樂觀的態度面對困難，充滿正能量。

坪石天主教小學

學生所學習的處理欺凌技巧有助他們適當地應對在人際關係中遇到的問題。

迦密愛禮信小學

關於 LEAP

生活教育活動計劃 (LEAP) 成立於 1994 年，致力為幼稚園、小學、中學以及特殊教育學生提供一套正面而有系統的健康生活及預防教育課程，讓學生從小掌握達致身體健康、社交及情緒健康和人身安全的知識及技能，培養解難能力，並建立正面的價值觀和態度，讓他們自信地作出更安全、更明智的選擇。LEAP 創辦至今已服務超過 230 萬名學生及 10 萬名家長人次。

2023 / 24 學年的服務數字

148 間小學

69,090 名小學生

5,156 名家長人次



如欲進一步了解課程資料，歡迎瀏覽 LEAP 網頁 www.leap.org.hk 或致電 2530 0018 與我們聯絡。



香港新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下107-113室



2530 0018



2524 8878



leap@leap.org.hk



www.leap.org.hk



LEAPHK



leap_hk