

融入社交情緒教育 增學生抗逆力

本港學生社交及情緒抗逆能力排名全球尾5，有智庫指本地學校應加強有關教育，增強學生抗逆能力。外地學校對此較重視，甚至在疫下嘗試繼續推行，為學生提供支援。

社交情緒抗逆力 港生全球排尾5

MWYO青年辦公室日前發表《香港青年抗逆力政策研究》，旨在了解如何幫助學生加強自我認識、表達，及情緒管理能力。報告引述經合組織在前年發表的數據指，本港15歲學生的社交及情緒抗逆能力排全球尾5，認為本港教育政策未有將社交及情緒教育納入學校科目，但強調抗逆能力可從後天培養。

根據教育機構CASEL，社交及情緒教育（Social and Emotional Learning，SEL）注重學生的5大能力，分別為自我意識、自我管理、社會觸覺、人際技巧、及盡責決策能力，機構引述研究指，參與此類教育計劃的學生學業成績可改善11%，較少出現輟學、吸毒、行為與精神問題，每投資1美元更可取得11美元的經濟收益。

報告指，SEL並未在本港獨立成科、或融入學科，與本港學校注重紀律的傳統、及課時緊迫等有關。

SEL並非一定需要獨立成科，但需要學校全方位、有系統性地將其融入校園，包括在語文課、常識課及數學科等課堂融入相關理念，與學生建立正面關係，並鼓勵社區與家長參與，讓學生在離開課室後仍能沉浸在SEL環境。在英國，教育基金如Education Endowment Foundation會資助學校教師學習SEL相關知識，方便他們日後施教，教育成本估計每名學生約80英鎊。

美國教師Elizabeth Mulvahill指，教師可以在日常課堂內以多種方式融入SEL教育，例如每日安排學生跟不同的同學做鄰桌夥伴、與不同年級的學生一起學習、以遊戲方式鼓勵學生表達情緒，讓他們學會以正面字句思考、角色扮演等。

非牟利團體Six Seconds亦指，家長的角色在SEL教育中有重要意義，需注意在日常生活中多聆聽子女、以身作則、對子女表達欣賞以培養他們的自信、及尊重子女才幹的差異。

美提供SEL教材 供家長學生應用

疫下兒童心理健康問題頻發，教師即使需要遙距授課亦可設法融入SEL的技巧。美國耶魯大學教授Marc Brackett教路，教師可以培養一種稱為心理距離（psychological distancing）的自我保護技巧，例如在緊張疫情時，設法想像若好友也感到不安，自己可以如何為他們提供支援，而非陷於個人的不安情緒。當地有學校提供SEL教材，供家長及學生在家中參考應用，例如透過呼吸訓練及寫日記調節心態。

本港時下有部分坊間團體助學童培養社交情緒技巧、及為教師提供SEL方面的專業進修課程證書，學校宜考慮與他們合作引入此理念，增強學生的抗逆力。

撰文：黃凱迪
欄名：港是港非