

## 社交情緒計劃 (Social-emotional Learning Programme)

參考外國的最佳教材，加入本地化元素設計而成，確保內容適合本地學生。

社交情緒課程主要涵蓋五大範疇 - 自我認識、自我管理、社交意識、社交技巧及負責任的決定，透過遊戲、故事、手作活動等互動形式進行。

### 課程框架\*

#### 自我認識 (Self-awareness)

- 了解自己的感受、想法(growth mindset)、優點；建立自信及自我效能

#### 自我管理 (Self-management)

- 控制衝動、管理情緒；建立自律、自我動力、組織能力及目標

#### 社交意識 (Social Awareness)

- 建立同理心、理解不同角度、欣賞異同、認識社會道德行為及尊重他人

#### 社交技巧 (Relationship Skills)

- 學習溝通、與人合作、互相幫助、化解衝突技巧，及建立人際及團體關係

#### 負責任的決定 (Responsible Decision-making)

- 認清、分別、解決問題；在個人行為及社交中衡量道德、安全、後果，而作出負責任的行為

\*來源: [The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning](#)

課程設計彈性，可針對學校需要，度身訂造以一節、一日、十節工作坊，甚至一年計劃形式進行。  
參考外國教材·加入互動元素  
經驗導師任教·臨床心理學家顧問

「研究顯示社交情緒課程不但有助改善參加者的學習成績、精神健康、社交技巧，甚至持續至18年後，參加者在學業成就、同理心、團體合作、行為問題、情緒、濫藥、犯罪等各項指標皆比沒有參加的好。\*」

馬老師：「感謝你!慶幸讓我跟你學習情緒課和靜觀。你的教導真的讓我獲益良多!我今天使用你教我的方法教導小朋友如何控制好自己的情緒了。謝謝你!」

黎老師：「睇得出你哋套課程好有♥，有系統。學生同我都得益♥☺。社交情緒課對學生有正面的幫助，他們可以學習什麼是情緒，懂得用身體去表達，也從中學識跟別人相處，尊重別人等。」

“From in-depth discussion to programme design and eventually to carry out the 2-day social-emotional learning programme online, each step is thoroughly done. What our teachers and students appreciate the most is the very engaging activities and practical advice.” Teacher Ms Lee



參加完十堂課程的學生家長：  
「課程讓孩子明白及如何表達自己的情緒，學會找方法處理。謝謝老師，社交情緒課對女女很重要。能夠學習面對及處理情緒，對她的身心發展及成長有莫大的幫助。」



昭悅教室

電話 9375-0078

電郵 [info@anbhk.com](mailto:info@anbhk.com)

網址 [www.anbhk.com](http://www.anbhk.com)

Facebook

[www.facebook.com/anbhk](http://www.facebook.com/anbhk)

