



沒有教不好的學生，只有用不對的方法
Learning is like a scoop of ice cream!

以建基於科研為証的正向教育*和社交情緒教育*，配以嶄新的手法促進學習及親子教養

*研究顯示情緒影響學習效能、社交、生活質素、健康、個人成就等，而研究亦証明正向教育及社交情緒教育能助人培養豐盛的人生

程沛玉 (Rita)

創辦人及首席導師

2021年8月25日



昭悅教室創辦人

程沛玉(Rita)現為社會企業昭悅教室創辦人及慈善團體婦女基金會首席顧問，此前為該會的副行政總裁。她擁有英國約克大學碩士學位(Master of Social Policy in the University of York)、英國萊斯特大學深造文憑(Postgraduate Diploma in Training and HRM in the University of Leicester)、澳洲Institute of Positive Education(全球首間正向教育學校)「正向教學導師培訓文憑」、美國柏克萊加州大學「社交情緒教學導師培訓文憑」(Social Emotional Learning in UC Berkeley)，美國Responsive Classroom® 及 Centre for Mindful Self-compassion文憑、Rick Hanson博士的正向神經可塑性(Positive Neuroplasticity)專業文憑、英國MindBe Education認證的幼兒靜觀導師及Mindfulness in School Projects認證的小童及青少年靜觀導師，亦是美國總會認可的禪繞(Zentangle)導師。



她曾任職教育局及僱員再培訓局多年，成功推行多項創新企劃，包括「創建教育新文化」、「求學不是求分數」短片系列等。她曾是浸會大學持續教育學院新毅進課程及高級文憑課程的校外學術顧問、家庭議會之家庭友善僱主獎勵計劃籌委小組成員、香港證監會投資者及理財教育委員會的諮詢小組召集人、童醫健基金會項目委員會委員、Ohmykids 及HK01的博客，亦是香港基督教女青年會2015年「香港傑出婦女義工」。經常為本地學校、企業主持講座及工作坊，更曾遠赴聯合國及台灣演講。



昭悅教室

本港首間推廣「正向教育」及「社交情緒教育」的社企，讓低收入家庭也有受惠的機會。教室相信「沒有教不好的學生，只有用不對的方法」，透過以科學實証為基礎的「正向教育」及「社交情緒教育」進行教學，將學習與生活結合，以提升孩子學習效能、正面情緒、抗逆能力及發展個人特質；更希望透過親子教育，建立美好的家庭關係，繼而感染其朋友及整個社區



教室以社會企業作為平台，將學習與生活結合，為不同背景的孩子提供自主學習及發揮的機會，更希望以優質教育免費服務基層家庭。



昭悅教室

有關教室活動情況可見有線新聞 -
小事大意義之《「暑」不簡單》
，相關連結瀏覽見下：

<https://www.facebook.com/cablewish/videos/958333890890405>



昭悅服務

昭悅教室於2014年在深水埗成立，為讓低收入家庭提供服務。

1) 學生

以正向教育及情緒教育為基礎，提供功課輔導及興趣班，將生活與學術結合

2) 家長

正向親子工作坊

*最少1/3的服務均為免費

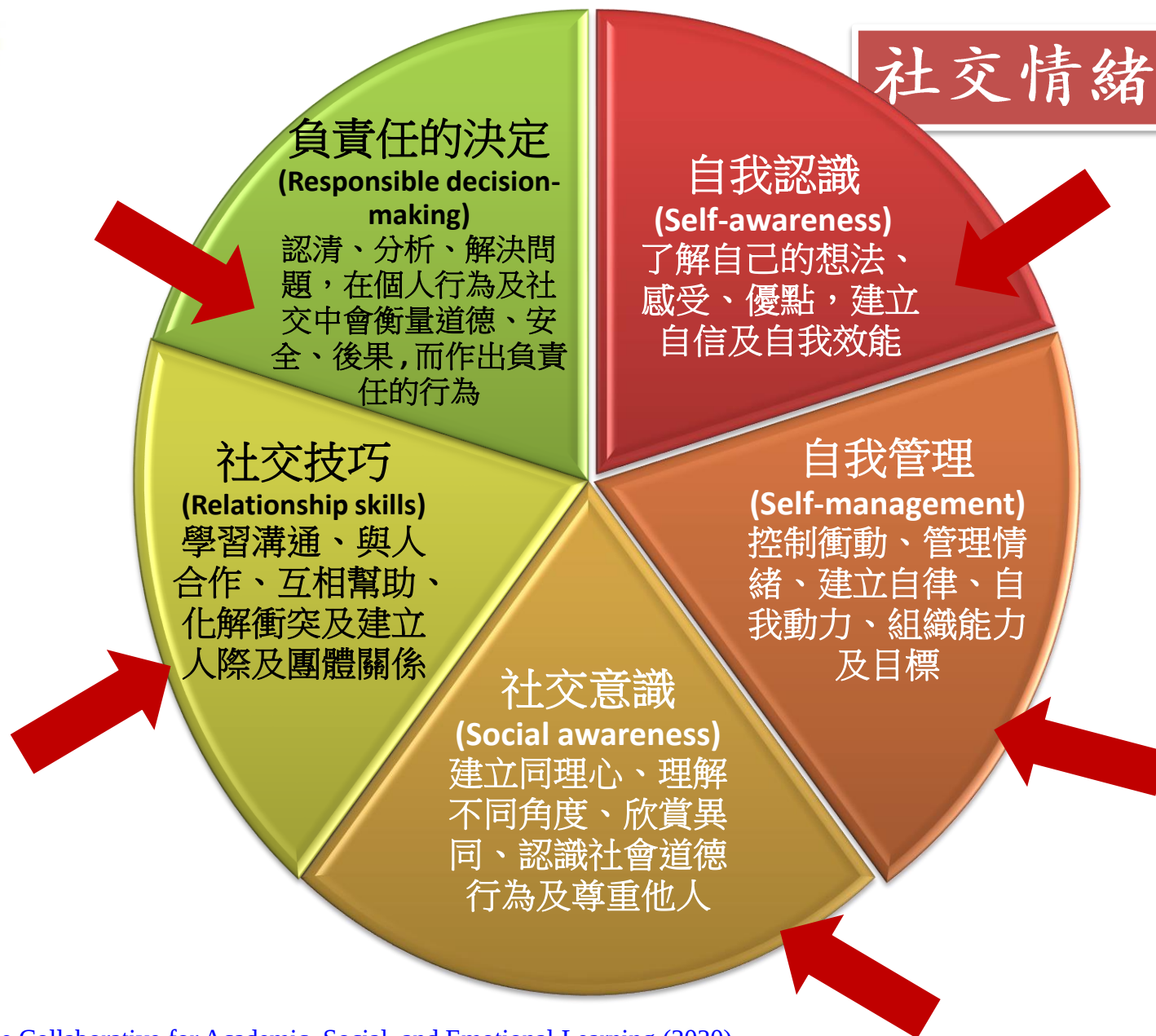
惟因「土地」問題，被迫於兩年(2016)後轉為沒有牆的教室，提供以下的到校服務：

- 社交情緒課程 (詳見下頁) ➡
- 家長、老師、學生講座/工作坊
- STEM教育





社交情緒教育



來源: [The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning \(2020\)](#)



社交情緒教育

Social and Emotional Learning Impact is Long-Term and Global

Social and emotional learning (SEL) programs, which previously have shown **immediate improvements in mental health, social skills, and academic achievement**, continue to benefit students up to 18 years, to do better than their peers on a number of indicators: **positive social behaviors and attitudes, skills such as empathy and teamwork, and academics, fewer conduct problems, less emotional distress, and lower drug use**.

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。

Another 2015 national [study](#) found statistically significant associations between **SEL skills in kindergarten and key outcomes for young adults years later in education, employment, criminal activity, substance use, and mental health.**

SEL Benefit-Cost Analysis

A 2015 [study](#) found on average, for every \$1 invested in SEL programming, there is a return of \$11.

11:1
return on
investment



社交情緒教育課程大綱

節數*	內容
第一節	認識腦袋（自我認識）
第二節	認識情緒（自我認識）
第三節	身體與情緒（自我認識及管理）
第四節	食物、活動與身體及情緒的關係（自我管理）
第五節	負責任的決定（負責任的決定及自我管理）
第六節	愛自己(包括自己的長處及短處)（自我認識及管理）
第七節	成長思維（自我認識）
第八節	感恩（自我認識及社交意識）
第九節	人際關係（社交意識/人際關係）
第十節	人際關係II/總結（社交意識及人際關係）

*每節為兩堂時間



課程設計彈性
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



社交情緒教育課程



社交情緒教育課程



引導及幫助學生發展自我控制及管理的能力，認識負責任行為及價值，製造機會讓學生學習如何與人相處及理解別人的感受及需要



社交情緒教育課程

RULER*

認知 Recognizing

明白 Understanding

分類 Labeling

表達 Expressing

管理 Regulating

你的心情是什麼顏色?
原因?(事情、行為/身體反應)

*Yale Centre for Emotional Intelligence



港台[陪我講 Shall We Talk: 就當重新手拖手去上學堂]

有關社關情緒課的活動情況可見以上港台節目「陪我講**Shall We Talk**」，相關連結瀏覽見下：

<https://www.youtube.com/watch?v=1TU9s0Z36GE&t=31s>



社交情緒教育課程

在堅樂第二小學進行的十節社交情緒課「香港01」報導，詳見此：<https://bit.ly/2KDk0IF>

家長：「最緊要係孩子講出自己想要做乜，之前乜都唔講，收收埋埋…比左好寶貴嘅課程給孩子，終身受用，也給媽媽上咗寶貴一堂。」

學生分享「情緒課好好玩，唔想咁快完！」、
另一位學生：「每一次上堂都好開心，想再繼續上！」



社交情緒課後的家長回饋

1. 你是否贊同本校為學生安排的「社交情緒教育課程」，能提升他/她的社交或情緒管理？

75% 贊同

25% 無意見

2. 你認為本校所提供的「社交情緒教育課程」是否切合你孩子的需要？

96% 是

4% 否 (不太感覺情緒上的改變/未有需要 /不理解課程內容)

3. 你會推薦這個課程給其他的家長嗎？

89% 會

11% 不會

4. 整體而言，你對「社交情緒教育課程」的滿意程度是？

100% 很滿意至一般滿意



社交情緒課後的家長回饋

- 滿意/很不錯/很好/值得學、繼續支持/再開延續課程、希望每個星期有一堂情緒課、可以每年或每學期都有都不錯
- 孩子可以控制/改善/管理自己的情緒 /不亂發脾氣、怎樣釋放情緒、課程讓家長更關注孩子的需要及心理變化
- 改善孩子與他人相處、孩子學會表達自己感受、認知能力增強/更認識自己、可以提升小朋友自信心/不害羞
- 最緊要係孩子講出自己想要做乜，之前乜都唔講，收收埋埋。…比左好寶貴嘅課程給孩子，終身受用，也給媽媽上咗寶貴一堂
- 課程讓孩子明白及如何表達自己的情緒，學會找方法處理。以下其中例子令媽媽印象深刻，媽媽表示自己好嬲呀，真係激死人啦，女女走過來說：媽媽你好嬲呀，用安靜瓶啦。仲摸我個頭說：好少事，好少事，唔緊要！謝謝老師，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。



社交情緒課後的老師回饋

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，透過靜觀練習及呼吸，學生可以平復情緒，令自己靜下來。」



馬老師：「Rita:今天處理學生問題時，想起你。感謝你!慶幸上帝之前讓我跟你學習情緒課和靜觀。你的教導真的讓我獲益良多!我今天便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!」





社交情緒課後的老師回饋

It has been a real pleasure working with Rita from Above & Beyond Education. 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 passed on by Rita. We look forward to further chances for collaboration, Teacher Ms Lee

社工潘姑娘：「Rita的品格教育工作坊內容豐富及生動有趣。透過互動及多元化的學習模式，讓學童較容易掌握有關成長思維及與腦袋的關係。此外，Rita準備充足，了解學童需要，細心為他們設計適合其能力的活動，讓學童透過活動培養積極不放棄的態度，了解到只要不斷嘗試，便能達到成功。」



在過去九堂中，你學了什麼？





老師及家長工作坊





謝謝！

聯絡： Rita Ching

電話： 93750078

電郵：info@anbhk.com

網頁：www.anbhk.com

Facebook：www.facebook.com/anbhk