

3Es情+社課程觀課日

於2018-2019學年，《幼兒社交情緒發展研究》已進入課程計劃的第二階段，推行課程的幼稚園由去年的九所增至今年的二十四所。為深入了解課程計劃的上課情況，以及讓友校有互相交流的機會，我們於2018年10月份舉辦了兩次課程觀課日，並與李國賢基金會代表及本計劃督導顧問委員會委員一起前往兩所幼稚園。善一堂安逸幼稚園 麥校長 以及 崇真會美善幼稚園 楊校長的團隊，現分別推行「情+社小花園」(K2)及「情+社小溫室」(K3)的課程活動。透過是次觀課及會面的機會，我們獲得很多寶貴的意見，藉以優化我們的課程計劃，為培育幼兒的社交情緒發展繼續努力！



3Es 幼兒社交情緒量表

為了解本地幼兒的社交情緒發展，評估幼兒在參與3Es情+社課程前後的變化，進而提供有效恰當的支援，我們編寫了「3Es 幼兒社交情緒量表」。量表建基於國內外文獻，及我們近年在香港進行的多項研究，適用於評估幼兒多項社交情緒能力。為測試量表的信度和效度，研究小組於2016-2017學年在本地100間幼稚園，約1730位幼兒，和他們的父母和老師當中蒐集數據。研究小組更為量表制訂本地常模，為評估幼兒的發展提供了寶貴的參考標準。量表共30題，供老師就幼兒的日常表現評分，以1分（非常不同意），2分（不同意），3分（中立），4分（同意），和5分（非常同意）為評核方法，評估幼兒四個範疇的能力：

善一堂安逸幼稚園



透過遊戲，讓幼兒認識及表達情緒

崇真會美善幼稚園



透過小組活動，培養幼兒的專注力



麥校長的團隊分享推行課程計劃的點滴



楊校長介紹團隊如何通過學校設置及區角支持幼兒發展

1

認知控制 (Cognitive control), 共6題：
幼兒在學習或遊戲時，能專注於有用的信息，並將其牢記於心。此外，幼兒能抑制衝動，能因應場合作出適當的行為反應。

2

情緒表達 (Emotion expressivity), 共7題：
幼兒能明白並恰當地表達自己的情緒。

3

同理心和親社會行為 (Empathy and Prosocial skills), 共11題：
幼兒能理解別人的意圖和情緒，主動地與他人交往，並能有效解決朋輩之間的衝突。

4

情緒管理 (Emotion regulation), 共6題：
幼兒能控制自己的情緒以實現目標，並能靈活適應變化。

幼兒在量表的得分越高，其社交情緒能力越好。我們的分析結果顯示，具備良好社交情緒能力的幼兒，不僅在幼稚園有較好的學習成效，在家中亦較少出現問題行為。



鳴謝 崇真會美善幼稚園 及 善一堂安逸幼稚園 (排名以筆劃序) 提供照片

由幼稚園到小學是幼兒必須經歷的「生態的過渡」(Ecological transition) (Bronfenbrenner, 1979)。面對新環境，幼兒要適應小學跟幼稚園不一樣的課程和上課模式。Wong 和 Woo (2006) 向200位家長發問卷，了解幼兒在剛升小頭三個月內在校適應的情況，發現適應問題包括：進食或睡眠問題(30%)、不適當的情緒反應(22%)、不專注或依附行為增多(14%)、利用玩具進行破壞性行為或侵略性遊戲(10%)。作為幼師，大家可以如何幫助幼兒順利渡過小一適應的改變呢？

1

環境

幼兒會發現小學地方很大，不同的班級會在不同樓層上課，亦會發現某些科目會在特別的課室進行(例如：到操場上體育課)。老師可預先告知幼兒，小學的環境將與幼稚園不同，令他們對將來的校園有初步的認識。

2

生活習慣

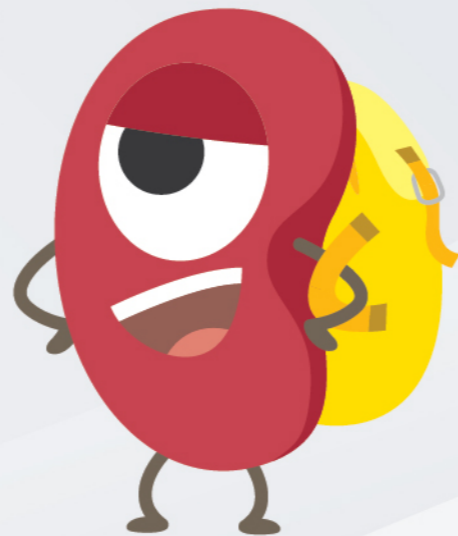
與幼稚園相比，全日制小學上課時間較長，幼兒回到家裏還要做功課，所以老師可建議家長在開學前，與幼兒建立規律的生活習慣(例如：每天放學後應做完功課才去玩耍、早一點睡覺否則第二天便沒有精神)。另外，幼稚園老師會定時安排幼兒上洗手間，但升小之後，幼兒便須利用小息時間自行上洗手間，因此，在開學初期，老師須提高幼兒的自理能力。老師可於課堂上提醒幼兒，升上小一之後，可利用小息時間上洗手間。

3

課程和上課模式

小學的科目分得較為仔細，功課亦遠比幼稚園多。以中文語文為例，可分為中文作文、默書，測驗和考試。對剛升小一的幼兒來說，會感到吃力。老師可預先向幼兒介紹「寫手冊」，讓幼兒學習如何把家課記錄在手冊上。老師也可鼓勵家長與幼兒一起編制時間表做功課和溫習。

老師在幼兒升小的過程中擔當重要的角色。老師可留意幼兒在這過渡期中的適應情況和情緒變化，提供應對策略。讓幼兒明白遇到困難時，可積極向大人尋求解決辦法 (Ericsson & Larsen, 2002)。

**參考文獻：**

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Ericsson, K., & Larsen, G. (2002). Adults as resources and adults as burdens: The strategies of children in the age of school-home collaboration. In R. Edwards (Ed.), *Children, home and school: Regulation, autonomy or connection?* (pp. 92-104). London: Routledge.
Wong, M., & Woo, Y. S. (2006). Children's fear, stress and coping during transition from kindergarten to school. *Hong Kong Journal of Early Childhood*, 5, 39-45.

對幼兒來說，從幼稚園升上小學可算是人生第一次要親身面對的壓力事件，無論是幼兒自己本身的角色身份(即由幼稚園「大哥哥」到小學的「小弟弟」)，還是老師對幼兒的期望(如要相對獨立地照顧自己)，以及在新環境的適應上，都為幼兒帶來焦慮 (Chan, 2010)。

根據一項追蹤幼兒由幼稚園高班至小一學期末的研究顯示，幼兒在高班時已可準確推測自己於小一將面對的困難和壓力狀況(Wong, 2015)，包括：學習適應(如學習內容變深)、日常自理(如去洗手間沒有工友姐姐幫忙)、同儕相處(如結識新朋友)、以及嚴格的老師要求和學校規則等。

既然如此，家長們不妨好好裝備幼兒，按推測去預備自己升小的心情。美國紐約大學學者Oettingen (2014) 就提出Wish-Outcome-Obstacle-Plan(W.O.O.P.)的框架，前兩項(W.O.)能引領幼兒正面地想像小一生活，以增加學習的動力，減少焦慮；後兩項(O.P.)則協助幼兒預測當中的困難和障礙，以及計劃如何應對：

1

願望(Wish)：

幼兒憧憬的小一生活是怎樣？
• 「我希望能夠達到老師的要求。」

2

結果(Outcome)：

幼兒覺得最理想的結果是甚麼？
• 「能夠達到老師的要求，老師會稱讚我是「好學生」。」

3

障礙(Obstacle)：

讓幼兒預測在追尋願望或目標的過程中可能遇到的障礙：
• 「有些功課太艱深，不懂得做，老師會責備，我也會不开心或緊張。」

4

計劃(Plan)：

面對可能出現的障礙之前，幼兒可如何預防？有甚麼機會需要把握？當障礙出現時，又如何克服？
• 預防：「為避免不懂得做，我要用心聆聽老師指導。」
• 把握機會：「若不明白，我就主動向老師提問。」
• 克服負面情緒：可利用「如果……，就……」的句式，如：「如果我感到不开心或緊張，就深呼吸三下，飲一口水，再重新嘗試。」

家長可因應預測出來的不同困難，與幼兒制定數個不同的W.O.O.P. 計劃，好好裝備助適應。

參考文獻：

Chan, W. L. (2010). The transition from kindergarten to primary school, as experienced by teachers, parents and children in Hong Kong. *Early Child Development and Care*, 180, 973-993.
Oettingen, G. (2014). *Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation*. New York: Penguin.
Wong, M. (2015). Voices of children, parents and teachers: How children cope with stress during school transition. *Early Child Development and Care*, 185, 658-678.

