

# 在「正確的起跑線」上成長

每年年底，《牛津英語詞典》均會選出年度詞語，結果 2022 年由俚語「躺平模式 Goblin mode」當選。「Goblin」本為西方傳說中的「地精」、「妖怪」，骯髒欠自理、性格散漫消極。有人形容「躺平模式」為後疫情時代，不少人因感到沮喪及壓抑而產生的抗拒社會反應。雖然「躺平」並不可取，惟他正提醒我們，強化情緒及人際關係的重要性。

美國學者 Jones 的團隊 (2015) 曾經進行一項長達 20 年的追蹤研究，他們首先邀請老師評估幼兒的情緒社交能力水平 (social-emotional functioning)，及後定期追蹤當中超過 700 位幼兒的成長表現，直至他們 25 歲時搜集和總結他們在學業成績、就業表現、社會補助救濟需要、犯罪記錄、心理精神問題、藥物濫用和酗酒等情況。研究結果顯示，不論幼兒的種族、性別、家庭經濟水平、早期學習能力 (early academic skills)，幼兒的情緒社交能力水平能夠有效推測出幼兒多項的成長發展結果：在幼兒階段被老師評為有較佳社交表現和情緒管理能力的小朋友，較能在 25 歲或之前完成高中課程、取得大學學位、投入較理想而穩定的工作等，亦明顯較少需要接受政府經濟及房屋救濟。此外，情緒社交表現較佳的幼兒，成長後明顯較少犯上嚴重罪案、濫用大麻和酗酒等；而即使受到精神健康問題困擾，他們需要服用相關藥物來控制或治療病情的時間也明顯較短。

本地研究亦顯示，情緒社交能力較高的幼兒有較少的行為問題和較好的學業成績 (Lam et al., 2022; Li et al., 2020)！更重要的是，本中心自 2015 年起研發及推動「3Es 情+社同行計劃」，對促進幼兒情緒社交發展成績斐然，參與計劃的幼稚園 K2 及 K3 幼兒在以下方面均見顯著進步 (鍾杰華、林俊彬，2020)：

- ◆ **認知控制** : 善用記憶、抑制衝動、靈活應變
- ◆ **情緒表達** : 認識情緒、命名情緒、表達需要
- ◆ **情緒管理** : 調節想法、自我調節、行為舒緩
- ◆ **同理心及利他行為** : 善於交友、關顧內心、同理助人

此外，幼兒在行為、情緒、朋輩及專注力方面的問題亦見得到改善，而更令人欣喜的是由於 3Es 課程設計採用綜合模式，能夠有效把不同學習範疇的目標和內容有意義地組織起來，幼兒在早期中文及數學的能力亦得到明顯的提升，同時引證情緒社交能力乃促進幼兒學習的重要先決元素之一！

因此，如果不想小朋友「贏在起跑線，輸在終點前」，老師和家長就請好好培育幼兒的情緒及社交能力。本計劃正好就幼兒的學前階段，按幼兒的發展需要，透過適切的學與教策略來促進幼兒的情緒及社交發展，為他們建立健康成長的重要基石，裝備幼兒面對成長期間的各種挑戰，以邁向豐盛的人生！

參考文獻：  
鍾杰華、林俊彬 (2020)，《3Es 情+社同行計劃：執行指南》，香港：香港教育大學兒童與家庭科學中心。  
Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health, 105*, 2283-2290.  
Lam, C. B., Chung, K. K. H., Lam, C. S., & Li, X. (2022). Linking social-emotional competence to behavioral and academic adjustment among Chinese kindergarten children: A multilevel approach. *Early Education and Development, 33*, 832-845.  
Li, X., Lam, C. B., Chung, K. K. H., Cheung, R. Y. M., Leung, M., & Fung, W. K. (2020). Development and validation of the Chinese Inventory of Children's Socioemotional Competence (CICSEC). *Early Education and Development, 31*, 854-872.



## 3Es 情+社 同行計劃 (初幼篇) 第一期通訊

### 計劃簡介



本地老師及家長普遍認為，幼兒的情緒社交能力對其成長有深遠影響，並且同意建立一套適合本地學校及家庭文化特色的情緒社交課程的重要性 (Kwong et al., 2018)，有見及此，香港教育大學兒童與家庭科學中心於 2015 - 2021 年間，承蒙李國賢兒童基金捐助，為 4 - 6 歲的本地幼兒建立了一套以兒童為本的「3Es 情+社同行計劃」教材套，培養幼兒認知控制、情緒表達、情緒管理和同理心及利他行為四大情緒社交技巧，並配合「華人幼兒情緒社交力量表」，為教師提供可靠的評估準則，深入了解幼兒的個別需要和發展特徵。現時，「3Es 情+社同行計劃」所設計的教材套已於本地幼稚園廣泛推行，受惠人士包括幼兒、家長及教師，對推動幼兒情緒社交教育方面的成效顯著。

本年度，我們的計劃再次承蒙李國賢兒童基金捐助，推行為期三年的「3Es 情+社同行計劃 (初幼篇)」。秉承「3Es 情+社同行計劃」的宗旨，初幼篇亦將結合「及早預防、及早發現、及早介入」的校本支援模式，以關顧 2 - 4 歲的本地幼兒於情緒社交發展的多元需要為本，研發一套「3Es 情+社 (初幼篇)」教材套，透過生活化的繪本、多元化的感官刺激活動及兒童為本的綜合遊戲課程，建立幼兒的四大情緒社交能力；同時透過推行一系列為家長和教師設計的培訓及講座，培養家長和教師在推動幼兒情緒社交發展的專業知識及能力。

過去，計劃的研究成果有效地加深了學術界及幼稚園業界對幼兒情緒社交發展的認識。計劃之所以能獲得空前的成功，實有賴李國賢兒童基金、教育局，以及各方機構和人士的支持。在往後的三年，我們將繼續以造福幼兒為宗旨，通過「3Es 情+社同行計劃 (初幼篇)」，把情緒社交教育推展至 2 - 4 歲班，進一步推廣情緒社交教育的重要性，願能惠及更多幼兒、家長及教師，與大家同心，攜手同行。

參考文獻：  
Kwong, E., Lam, C. B., Li, X., Chung, K. K. H., Cheung, R. Y. M., & Leung, C. (2018). Fit in but stand out: A qualitative study of parents' and teachers' conceptualization of child socioemotional competence. *Early Childhood Research Quarterly, 44*, 275-287.

## 計劃成就及所得獎項

「3Es 情+社同行計劃」成果豐碩，受惠者眾。而在計劃的首席研究員鍾杰華教授的帶領下，計劃所研發的「華人幼兒情緒社交力量表」獲得多個本地及國際獎項，取得廣泛的認可及肯定。

2019-2020年度  
香港教育大學知識轉移  
傑出表現獎 (團隊獎)



2021年第十二屆  
IIIC國際創新發明競賽金獎



2021年第六屆  
加拿大國際發明及創新比賽  
銀獎





# 學校心聲

排名不分先後

## 新界婦孺福利會博康邨幼兒學校

本校很榮幸能於 2019-2021 期間參與「3Es 情+社同行計劃」，尤其在疫情下，計劃能支援教師和家長，讓幼兒能辨識自己的情緒及原因，亦懂得適當表達，如：深呼吸、尋求幫助等，而且幼兒亦能運用不同的方式處理與同伴之間的衝突，如：詢問別人或以猜拳形式決定輪流次序等，可見計劃有效提升幼兒在情緒及社交方面能力。



## 薈色園主辦可德幼稚園

本校很榮幸能夠參與香港教育大學兒童與家庭科學中心為期兩年的「3Es 情+社同行計劃」。感謝項目主任黃小姐定期到訪本校為教師提供課前支援，並為幼兒準備豐富的教材，使幼兒更有效地學習。經過兩年的課程，幼兒情緒表達、情緒管理、認知控制和同理心及利他行為四大情緒社交技巧都明顯地有所提升。日後，本校定會持續推行此計劃，讓更多幼兒能夠有機會參與。



## 博愛醫院施淑鎮幼稚園

「3Es 情+社同行計劃」提供與幼兒生活經驗相關的多元化活動，亦提供了很多紓緩情緒的法寶，如情緒溫度計，讓幼兒學習管理及紓緩負面情緒，也透過解難四步曲學習解難，可見計劃成效顯著。

## 樂善堂張葉茂清幼稚園

很高興本校能參與「3Es 情+社同行計劃」，讓我們能對幼兒的情緒社交發展有更深入的認識，亦為教師提供了專業的教學意見及支援，協助培養幼兒的正向社交情緒發展，使教師和幼兒都得益不少。

## 港澳信義會錫安紀念幼稚園

計劃能支援幼兒的社交情緒發展，幫助老師和家長引導幼兒從不同角度來轉化想法，學習應用解難四步曲分析問題，透過多元策略幫助幼兒升小所面對的困難和挑戰作好準備，有助幼兒在新環境中建立良好的人際關係，融入小學的校園新生活。



## 保良局馮梁結紀念幼稚園

本校於 2018 年參加香港教育大學「3Es 情+社同行計劃」，得林俊彬博士及張溢明先生多次教師培訓，讓老師更明白如何關顧 3-6 歲幼兒情緒發展及如何舒緩情緒的方法。教材內容豐富，教具吸引，能讓幼兒專注學習容易明白，讓幼兒認識情緒，舒緩情緒。家長亦能透過不同的講座，了解如何幫忙幼兒，尤其在疫情中幫助家長和幼兒舒緩緊張不安的情緒，家長和幼兒實在獲益良多。校方能獲得一套完善，有效的情緒教育教材，日後能更有系統地編排情緒教育課程，計劃成效彰顯。



# 學術研究及專業支援團隊

本年度，我們的計劃再次獲得李國賢兒童基金的慷慨捐助，使計劃得以推展至初幼組別（2-4 歲幼兒）。「3Es 情+社同行計劃（初幼篇）」的研究團隊將會堅持初衷，繼續致力推動幼兒的情緒社交發展。研究團隊成員包括：

## 鍾杰華教授 | 共同首席研究員



香港教育大學  
幼兒教育學系講座教授  
兒童與家庭科學中心總監  
鍾教授致力研究兒童情緒社交發展、兒童及青少年的基本認知能力（如：語音意識、語素意識）及語言和學習發展的關係，同時為香港學術及職業資歷評審局專家、亞洲讀寫協會副會長等。

## 林俊彬博士 | 共同首席研究員



香港教育大學  
幼兒教育學系副教授  
兒童與家庭科學中心聯席總監  
林博士致力研究兒童情緒社交發展、正向心理、家庭關係如何影響兒童及青少年的心理發展，現為教育局課程發展議會幼兒教育委員會主席。

## 張溢明先生 | 項目經理（教育心理學家）



香港教育大學  
兒童與家庭科學中心顧問  
張先生致力推動幼兒情緒社交發展及親職教育，現為香港心理學會教育心理學部主席及教育局課程發展議會資優教育委員會主席。

## 黃凱鈴小姐 | 項目主任（註冊社工）



香港教育大學  
兒童與家庭科學中心  
黃小姐於香港城市大學社會工作碩士及香港教育大學兒童及家庭教育文學碩士畢業，主修兒童發展、家庭教育及課程規劃。黃小姐於 2019 年參與本計劃，曾創作情緒社交故事及製作教育短片，積極推動幼兒的情緒社交發展。

## 賴笑娟女士 | 項目主任



香港教育大學  
兒童與家庭科學中心  
賴女士於香港教育大學心理學（學校及社區）社會科學碩士畢業，主修人類發展及教育心理。賴女士曾於本地幼稚園任教，在任教期間曾參與多項校本支援計劃，例如「3Es 情+社同行計劃」、推動從自由遊戲中學習等，協助推動校內幼兒的情緒社交發展。

## 陳穎欣小姐 | 項目主任



香港教育大學  
兒童與家庭科學中心  
陳小姐畢業於香港教育大學，主修幼兒教育，及後取得由香港浸會大學頒發的特殊幼兒工作文憑。陳小姐曾於本地幼稚園任教，在任教期間曾參與多項校本支援計劃，例如遊戲教學計劃、正向教育計劃等，協助推動校內幼兒的情緒社交發展。

## 吳梓謙先生 | 項目助理



香港教育大學  
兒童與家庭科學中心  
吳先生於香港城市大學媒體與傳播文學士畢業，主修公共關係及媒體傳播。吳先生擅於製作宣傳短片、管理社交媒體網站、設計親子遊戲及材料等，致力推廣親職教育。

## 周柏軒先生 | 研究助理



香港教育大學  
兒童與家庭科學中心  
周先生於英國取得大學學位，主修社會心理學。周先生的研究興趣及經驗包括兒童心理成長、社交發展心理相關議題，研究經驗包括情緒對認知的影響。

