

教與學博覽2023

慈心抱抱熊與你認識幼兒情緒社交



教育心理學家 江雅琪博士
註冊遊戲治療師、註冊社工 霍鈺雯姑娘
註冊社工 黃敏儀姑娘

何玉清教育心理服務中心
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心(沙田)
Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre (Sha Tin)





東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心

Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre

「慈心抱抱熊」

幼兒情緒社交課程

社交情緒的重要性



打人

互相投訴

返學哭

心急而推撞

得不到想要的
發脾氣

輸了發脾氣

咬自己

怯場

不願參與

老師的心願...

如果孩子懂得照顧
自己的情緒...

科學建議的幼兒教育政策方向

孩子身邊可信賴的 大人

- 減低壓力
- 解決問題
- 分

減少家庭壓力來源

- 經濟壓力
- 心理壓力

社交及情緒教育
(Social and Emotional
Learning, SEL)

增強孩子主要的 生活技能

- 設定及達成目標
- 調控情緒及行為
- 建立常規
- 促進社交情緒發展





當感受困難情緒時，
像關懷好朋友一樣關懷自己



關懷他人

「慈心抱抱熊」

幼兒情緒社交課程

入門

覺察自己

認識情緒

照顧情緒



「心」度

感恩欣賞

接納不同

原諒過失







阿心



情緒很**有用** 😊



A - Attention

B - Body & Breathing

C - Caring



THE UNIVERSITY
of WISCONSIN
MADISON

A mindfulness-based
**kindness
curriculum**
for preschoolers





即場考考您

5個形容小兔情緒的詞彙

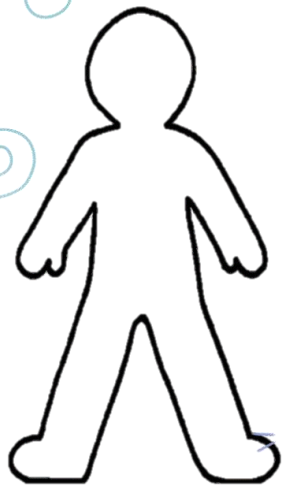
熱



凍 輕



重



A - Attention



軟

硬

震震地

快

【靜心山】呼吸法

吸氣時，我看見自己是一座山
呼氣時，我感到安心，穩陣

B - Body & Breathing

A pink rabbit with long ears is sitting on a grey rock, meditating with its eyes closed and hands resting on its lap. The background features stylized green hills with white triangular patterns, a blue sky with soft green clouds, and some small plants and flowers in the foreground.

C - Caring

【慈心抱抱】



雙手疊好放在胸前



雙手交錯攬住雙臂，
然後上下搓搓手臂



一隻手放在胸口，
另一隻手放在小肚臍上



雙手捧著臉頰

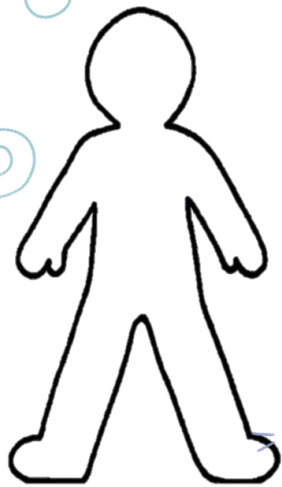
熱



凍 輕



重



軟

硬

震震地

快

慈心

對自己



發現繃緊的身體

開始變得又鬆又暖



從今以後，如果再感到害怕，
便可以用溫暖的抱抱來陪伴自己了。

C - Caring

慈心三部曲



慈心三部曲

1



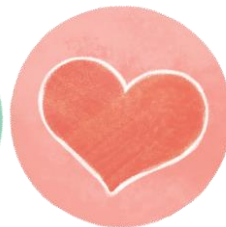
【靜心魔法】



眼到



耳到



心到

不批判



不教導

慈心三部曲

2



【感受魔法棒】

慢慢地把對方的感受說出來：
「你依家有啲_____ (感受)...」

[例如：你依家有啲怕/ 驚...]



慈心三部曲

3

【慈心魔法】



做一些能令對方感到舒服的事情，
例如陪伴等



先處理心情，後處理事情

感恩歌

獨創8首課程兒歌



原諒歌

24節課堂教學簡報

10段教學示範影片



配套教具

2套課程魔法書



建立校園慈心的氛圍

慈心角



恆常靜心練習

日常運用課程兒歌



課室佈置



教學支援

- ♥ 教師培訓
- ♥ 觀課
- ♥ 備課會議
- ♥ 親授示範
- ♥ 家長教育講座





讓教師成為
孩子身邊的
慈心抱抱熊

外國成效



THE UNIVERSITY
of
WISCONSIN
MADISON

學童的

1. 整體社交能力提升
2. 情緒表現較穩定
3. 自私行為比同期參與研究的幼兒低
4. 健康和學習情況有改善



慈心抱抱熊課程成效

提升學童的

1. 調整情緒能力
2. 友善行為
3. 專注力



香港大學行為健康教研中心
Centre on Behavioral Health, HKU

傳媒報導

健康童年

助調節情緒 幼兒正向教育

幫助調節情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

學習調節自己

學習調節自己，是幼兒正向教育的重要一環。幼兒正向教育，是幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

情緒調節活動

情緒調節活動，是幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

親子情緒化訓練

親子情緒化訓練，是幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

健康港 HEALTH

負面情緒愛突襲 從小加持 學儲正能量

負面情緒愛突襲，從小加持，學儲正能量。幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

正面情緒

正面情緒，是幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

心腦玩耍

心腦玩耍，是幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

親子關係

親子關係，是幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

東華三院何藍瓊纓幼稚園 韓日教材帶領新思維

2017年創作的東華三院何藍瓊纓幼稚園

韓日教材帶領新思維。幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

幼兒學校

幼兒學校，是幫助幼兒學習如何面對情緒，掌握正向教育，學習如何面對情緒，是兒童成長中極重要的課題。

高思學校校長表示：學校的定位是帶領幼兒教育課程，讓向新思維，結合國際間的社會。

於業引入不同國家的優質教材，包括高思第一階段閱讀課程。

透過對數學基礎知識性教具及韓國磁石橋本課程的繪圖。另外，透過日本環境的繪本課程，以及打造多元環境等，幫助學生同時內化繪圖及繪本的能力。

攝：林靄虹 @kwankeahk.com

特色課堂活動1-享受靜心學會慈悲

香港生活節奏急速，為了讓幼兒學習靜心欣賞四時物及享受當下生活，幼稚園由2020年9月至2021年6月於低班推行「慈心推推課程」。該課程是由東華三院何藍瓊教育服務中心的專業團隊，以美國威斯康辛大學麥迪遜分校所研發的Kindness Curriculum為本，透過12節課室、令幼兒認識、覺察並接納自己不同的情緒表達，學習如何善用自己親手製作的「靜心魔法瓶」來平靜情緒，每次的「慈心旅程」，老師都會與幼兒進行「靜心叮叮呼吸法」，也會透過主題音樂與幼兒一同進行「慈心漫步」，讓幼兒透過「靜心呼吸」及觀察，把遊走的心帶回到課堂上。



「慈心抱抱熊」

幼兒情緒社交課程發佈會

1. 課程及成效研究分享
2. 嘉賓講者分享培育幼兒社交情緒發展的重要性
3. 東華三院幼稚園經驗分享
4. 課程活動體驗

日期：2024年1月13日(星期六)

時間：上午11:00至下午1:00

地點：溫莎公爵社會服務大廈一樓禮堂

當日出席之參加者均可獲得「做自己的好朋友」情緒繪本及幼兒情緒社交教育小教具



劉怡虹博士

香港教育大學幼兒教育學系
副教授及副系主任



溫浩然博士

香港大學行為健康教研中心副總監



周思華校長

東華三院黃士心幼稚園校長



梁淑萍老師

東華三院黃士心幼稚園老師

「慈心抱抱熊」

幼兒情緒社交課程 社區活動

2024年「慈心抱抱熊」家長活動

何玉清教育心理服務中心
Ha Yü Ching
Educational Psychology
Service Centre

東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心(沙田)
Ha Yü Ching
Educational Psychology
Service Centre (Sha Tin)

何玉清教育心理服務中心
Ha Yü Ching
Educational Psychology
Service Centre

東華三院何玉清教育心理服務中心
3,650 讚 + 4,120 位粉絲

帖子 簡介 照片 視頻 已關注

