

## 「先處理心情，再處理事情！」 建立關愛和同理心的校園文化

我們的下一代正面對不同挑戰：沉重的課業壓力、人際關係的不安、對未來的憂慮，種種鬱結積壓心頭，他們很多時候都不懂得表達或者不敢說出來。早於2021年，佛教慈敬學校已跟社交情意教育機構「JUST FEEL感講」合作，致力賦能<sup>(註1)</sup>老師和家長，建立重視接納、關愛和同理心的校園，提升學生的精神健康。

2022年8月，在本會學務顧問莊聖謙先生及李玉枝女士的協調下，五間會屬小學（佛教慈敬學校、佛教林炳炎紀念學校、佛教陳榮根紀念學校、佛教黃焯菴小學和佛教榮茵學校）參與JUST FEEL感講為期五年的「感講夥伴辦學團體計劃」，在學生、教師和家長三方面推廣「社交情意教育」和「善意溝通」。計劃施行至今已有一年多，一項全校性研究<sup>(註2)</sup>顯示學生社交情意能力提升，結果令人鼓舞。學生較以往更能覺察自己的感受和需要，逾八成受訪學生稱「很容易就知道自己的感受」。很多老師也觀察到學生與他人建立了緊密的人際關係，對學校的安全感和歸屬感提升，亦更願意與人分享感受和需要。

此計劃透過「班級經營」和「社交情意教育」恆常課程，配合善意溝通工具和校園環境佈置，培養學生建立表達感受和需要的習慣、增強抗逆力，並以溝通建立緊密的人際關係，與教育局最近推動的《4Rs精神健康約章》涵蓋精神健康的範疇息息相關。

每間「感講夥伴學校」的課室都設有善意溝通工具——「感受之輪」，每天上課前，老師會邀請學生將自己的磁鐵放在代表自己感受的位置上，並教導學生「感受無分對錯」。老師們反映，學生都很喜歡使用感受之輪，能自在地表達正負面感受，而老師亦能藉此及早發現和支援有情緒需要的學生。社交情意教育是一個促進學生社交健康的學習框架，讓學生認識和掌握自己的情緒，進而設身處地理解別人的感受，學習有效地解決問題，與其他人建立積極的人際關係。

此計劃快將踏入第三年，在本會社交情緒教育委員會和JUST FEEL感講團隊統籌下，五校定期舉辦策略性會議、聯校教師分享、聯校家長工作坊等，希望融合善意溝通、社交情意教育與佛教價值觀，共建同理心校園文化。☺



▲2022年起，五間會屬小學一同參與為期5年的「感講夥伴辦學團體計劃」。



▲佛教慈敬學校學生每天上課前使用「感受之輪」表達自己的感受，學習「先處理心情，再處理事情」。



▲佛教林炳炎紀念學校的學生，積極參與社交情意教育課堂。



▲佛教陳榮根紀念學校的校園佈置，營造沉浸式同理心校園文化。



〈感講你知：「同理」開展新學年〉  
《Happy Pa Ma教得樂》第465期



〈佛教慈敬學校以善意溝通化解校園衝突與犯規〉

註：1. 賦能：有empower之意，指透過學習、參與、合作等過程，提升個人或組織的能力和自主性。

2. 佛教中華康山學校和佛教林金殿紀念小學的學生、老師和家長亦有參與是次全校性研究。