

以身作則

初小生遷居 如何保持升中競爭力？

教育之道

情緒教育愈早愈好

小華佗 認藥材 習氣功

每天一節體育課 師生吃不消

我最喜歡的長輩

深珠「空中的士」 全程僅需20分鐘

親子學習

不用手機的孩子

The Oil Man's Trick

三不管的九龍城寨

成語消消樂

育兒生活

兒童易濕疹 飲食要謹慎

激勵子女學習的四件事（上）

提升英文成績 定具體策略

茉莉花蝦仁豆腐羹

假期遊農莊 「羊」溢歡樂氣氛



以身作則

香港青少年自殺率高、校園欺凌現象嚴重、焦慮及抑鬱情緒年輕化，這些近年備受關注的社會議題，都關乎情緒的應對方式。此前，芬蘭已有許多學校將情緒教育納入學校課程，證實情緒教育能使學校欺凌行為減少、改善孩子情緒調節能力，提升班級向心力，亦能提升學習效果。然而，本港學校目前還沒有常規化的情緒教育課程。有見及此，今期教育佳記者訪問香港心理學會教育心理學部公共關係委員兼註冊教育心理學家鄭光言，探討情緒教育在本港落地的重要性及具體措施等。

鄭光言表示，支持香港在課程中引入情緒教育的部分，且相信相關教育的介入「一定是愈早愈好」，希望能從幼兒做起。他亦指出，情緒教育的路徑主

要是先讓孩子能認識、覺察情緒，之後再學會表達、調控情緒及洞悉他人情緒，認為孩子若能對自身情緒有良好覺察，找到合適的應對方式，亦有助於其健康成長。

不過，鄭光言亦強調，由於孩子小時候最貼近的生活圈就是家中的照顧者，家長情緒回應及處理的方式亦會滲透到孩子身上。他觀察到，當前香港社會中成年人普遍面臨較大壓力，自身處理情緒的方式並不是太理想，呼籲家長首先要對自身情緒有良好的覺察及紓解，再去照顧孩子，就像坐飛機的安全指引所倡議的，「氧氣罩掉下來，都鼓勵大人要先自己戴上、先照顧自己，在情緒議題中也是這個道理。」

目錄

IG
BESTEDUHK
教育佳

Facebook
群組： 賬號：
教育佳 教育佳

休版啟事
《教育佳》4月5日
暫停出版，復活節假期
後再和大家見面，祝
大家假期愉快！

記者：湯嘉平 魏溶 趙之齊
編輯：呂俊明 杜樂民
美術：蕭潔景 邱斌玲 王彩洋
蘇正浩 程月清
圖片：大公報攝影組、教育組
部分由受訪者提供
督印：大公報（香港）有限公司
電郵：tkpschools@gmail.com
傳真：2834 5104
地址：香港仔田灣海旁道七號興偉中心
三樓「大公報教育組」