

佛教林炳炎紀念學校：家長通訊

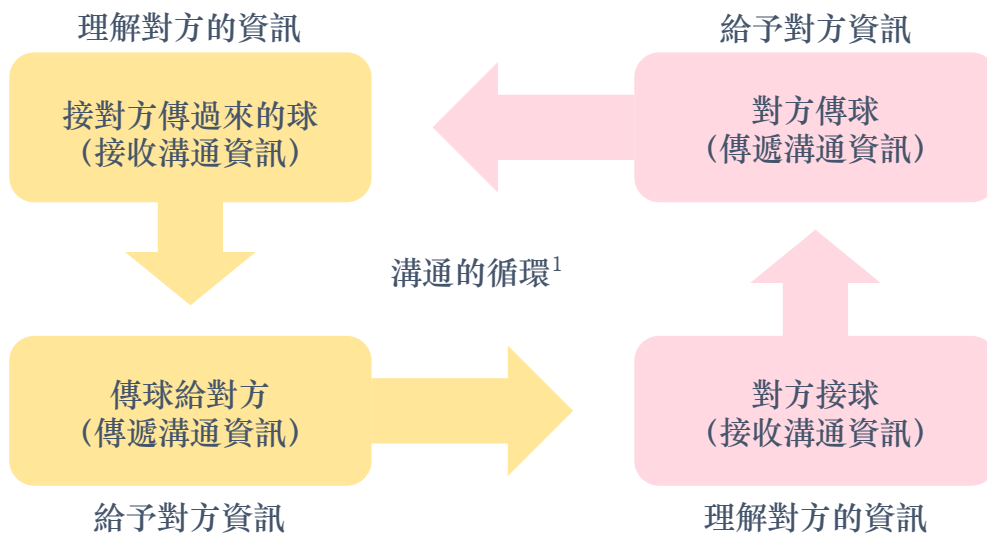
情緒社交學習系列：社交覺察篇

文/駐校教育心理學家 彭樂謙先生

在上一期的家長通訊中，我們討論了情緒社交學習中的自我覺察和自我管理。本期我們將深入探討社交覺察。社交覺察是指理解他人觀點、展現同理心、欣賞多樣性並尊重他人的能力。社交管理則包括有效的溝通、積極的社交參與、關係建立和團隊合作。本期通訊將向家長分享相關資訊，幫助子女在社交情境中更好地理解他人，建立健康的人際關係，並高效地合作。

甚麼是溝通？

在我們的生活中，溝通就如同小朋友玩籃球一樣。不僅是傳球和接球的過程，更是一種雙向互動的藝術。傳球者需要確保傳球準確，觀察隊友的動向，這就像在溝通中清晰表達自己的想法一樣。接球者則必須時刻準備，注意傳球者的位置，這意味著用心聆聽並理解對方的信息。就像籃球需要不斷練習，溝通能力也需要時間和努力來培養。初學時可能會出現「傳失球」的情況，但這是學習過程的一部分。有時，即使一方努力傳遞信息，若對方未能接收到，溝通便無法成立。同樣，若對方努力表達，而自己未能專心聆聽，也容易導致誤解。讓我們像在籃球場上一樣，認真練習每一次傳接球，確保每個溝通環節都順利進行。這樣，我們才能在交流中共同進步，建立更好的關係。



¹ Fujishin, R. (2008). *Creating communication: Exploring and expanding your fundamental communication skills*. Rowman & Littlefield Publishers.

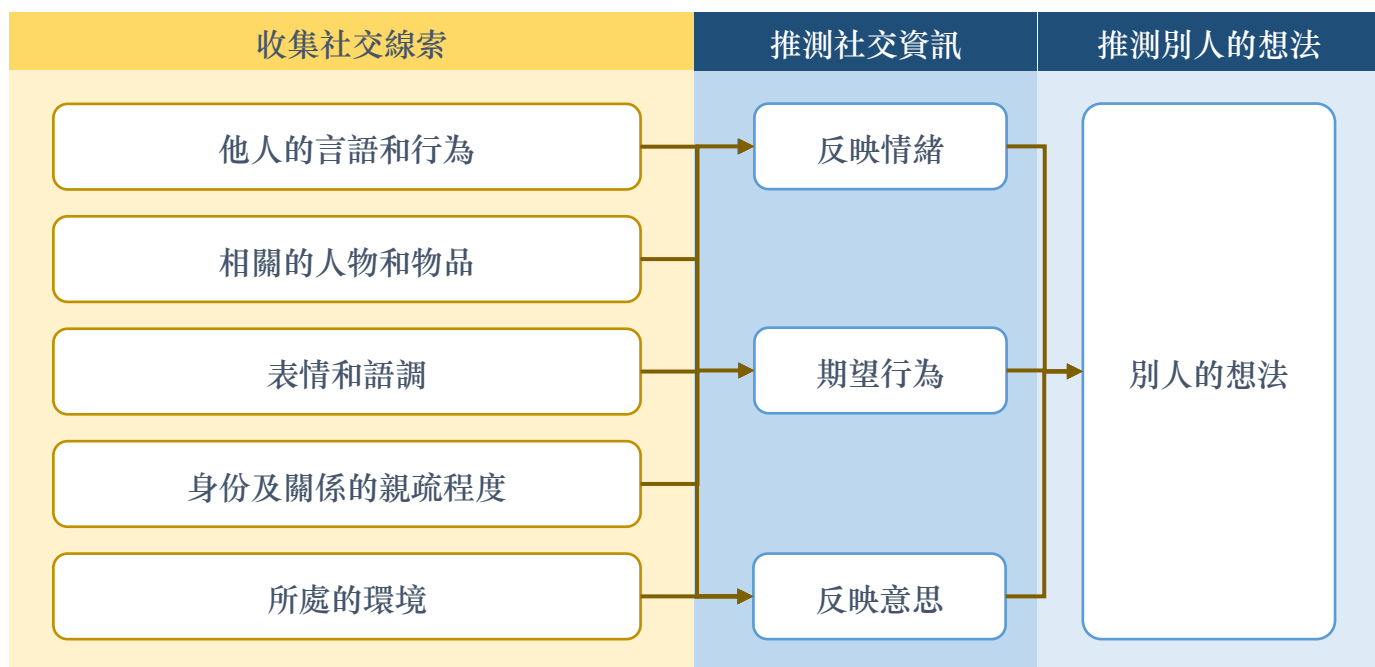
社交覺察（社交敏感度）：收集及推測社交資訊

根據「社交思維」的學習²，作出社交行動前需要準確地收集和推測一些社交資訊。我們應鼓勵子女在日常社交互動中學會觀察並收集重要的社交線索。這些線索包括：

- 他人的言語和行為
- 相關的人物和物品
- 表情和語調
- 身份及關係的親疏程度
- 所處的環境

這些線索可以幫助子女理解他人的意圖和情緒，並預測期望的行為。接著，子女會分析所收集的資訊，以合理地推測別人的想法。這樣的學習過程，能提升子女在社交場合中的適應能力和人際理解力。

家長可以使用下圖與子女一起檢視社交線索，同時解讀和預測這些線索相關的情緒、期望行為和意思，進而歸納別人的想法。透過這樣的討論，能有效幫助子女加強社交覺察（社交敏感度）。



² Beauchamp, M. H., & Anderson, V. (2010). SOCIAL: An integrative framework for the development of social skills. *Psychological Bulletin*, 136(1), 39–64

社交覺察：同理心的共情培育

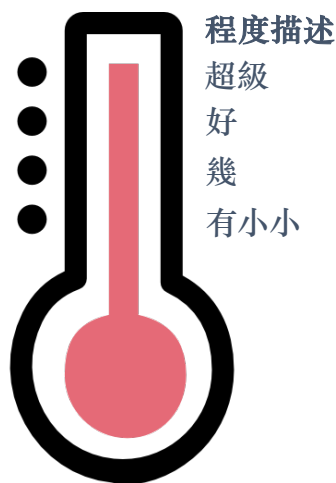
在日常生活中，家長常常面臨培養子女同理心的挑戰。除了基本行為規範，同理心對子女的情感發展和未來的人際關係都很重要。同理心可以分為情感型和認知型³：情感型讓子女感受他人的情緒，認知型讓他們理解他人的想法並推理。家長可以透過日常對話引導子女表達感受，例如「跌倒後會讓你感到怎樣呢？」這能幫助子女認識自己的情緒。此外，多問子女角色代入的問題，如「如果你被人撞到但對方未有道歉，會有什麼感覺？」這有助提升他們的感受力和理解力。家長也可以多表達自己的情緒，讓子女理解情感交流的重要性。例如，當子女因大意，不小心在公共場合碰倒物品時，家長可先關心子女是否受傷，同時藉此機會解釋行為的影響，並討論如何解決問題。這樣的方式讓子女感受到關心，有助於他們學會更好地處理人際關係。家長亦可以使用以下的「同理心句式」，讓子女學習如何合宜地表達自己的期望，或者透過此句式向他人表達同理心。

① 情境

當發生了……時

令我/你感到

② 程度



③ 情緒卡



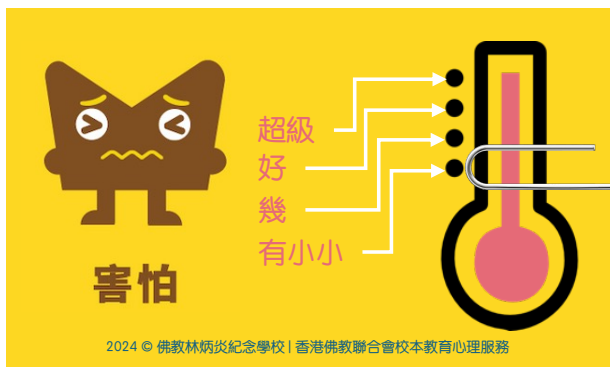
④ 表達對他人的期望/同理心

我想你/我感到/我可以/我覺得……

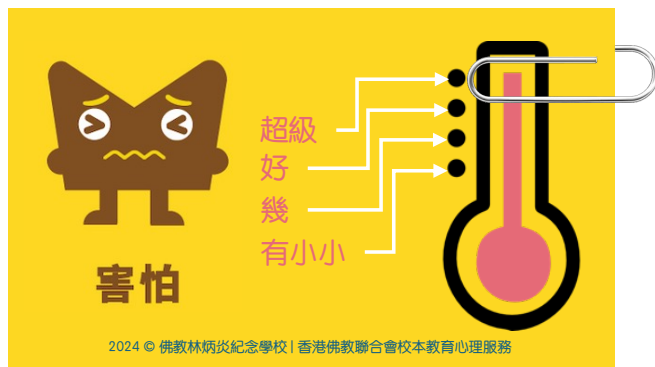
³ Thompson, N. M., Van Reekum, C. M., & Chakrabarti, B. (2022). Cognitive and affective empathy relate differentially to emotion regulation. *Affective Science*, 3(1), 118-134.

同理心小遊戲：心情猜猜看

建立同理心不是最學了一個技能，而是需要練習。家長可以與子女進行「心情猜猜看」活動時，練習一下彼此的同理心，促進關係之餘，同時建立同理心。在玩這個遊戲時，可以多使用「同理心句式」來幫助子女理解情緒。家長可以描述剛剛發生的事情，讓子女猜測自己的感受和程度。例如：「今天/剛剛_____（事件），我感到_____（程度）_____（感受）。」



▲ 家長現時的情緒狀態例子



▲ 子女猜測家長的情緒狀態例子

遊戲流程：

選擇情緒： 家長從 6 張卡牌中選出當下的情緒。

表示程度： 用「萬字夾」夾在溫度計旁邊來表示情緒程度。

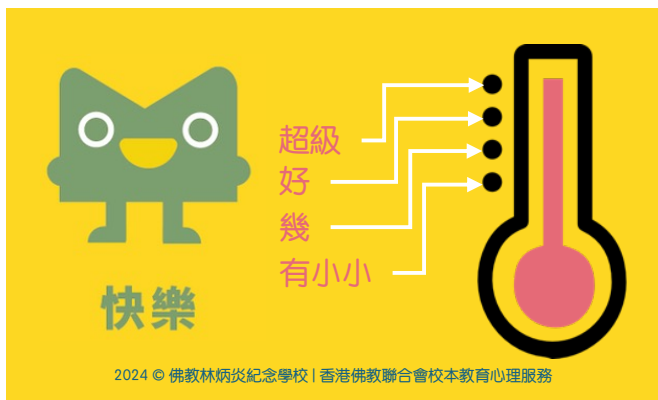
邀請猜測： 讓子女從猜測卡牌中選出家長的情緒和程度。

給予反饋： 如果子女猜對，給予讚賞和肯定；如果未猜對或程度上有落差時，這亦都是一個重要的學習時刻，可以使用「同理心句式」告知當刻的感受和情緒，讓子女進一步理解。

給予獎勵： 在「同理心龍虎榜」上貼上貼紙作為獎勵。

「心情猜猜看」卡牌

家長可以列印以下「心情猜猜看」卡牌，然後與子女一起溝通大的的想法吧！

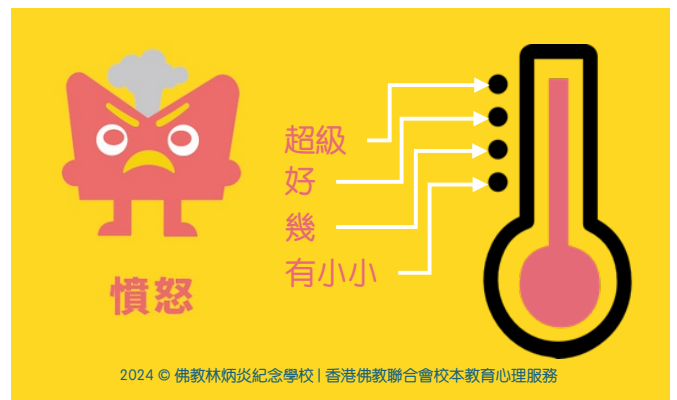


快樂

超級
好
幾
有小小

2024 © 佛教林炳炎紀念學校 | 香港佛教聯合會校本教育心理服務

此卡牌展示了快樂的心情。左側是一個綠色的貓頭怪，眼睛圓睜，嘴巴呈微笑狀。右側是一個溫度計，液體高度約在三分之二處。溫度計左側有四個箭頭，分別指向「超級」、「好」、「幾」和「有小小」這四個詞。

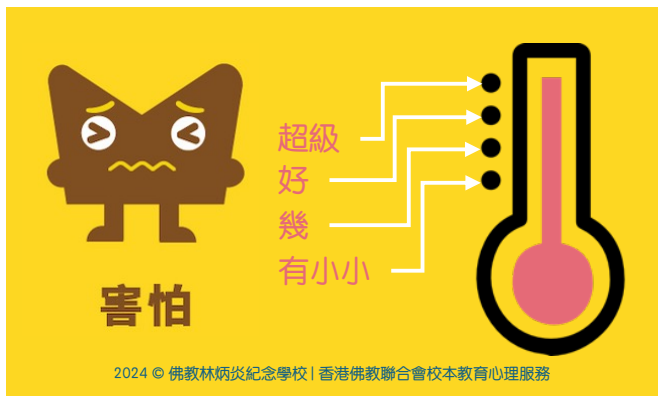


憤怒

超級
好
幾
有小小

2024 © 佛教林炳炎紀念學校 | 香港佛教聯合會校本教育心理服務

此卡牌展示了憤怒的心情。左側是一個紅色的貓頭怪，眼睛緊閉，嘴巴呈向下彎曲狀，額頭有汗珠。右側是一個溫度計，液體高度約在四分之三處。溫度計左側有四個箭頭，分別指向「超級」、「好」、「幾」和「有小小」這四個詞。

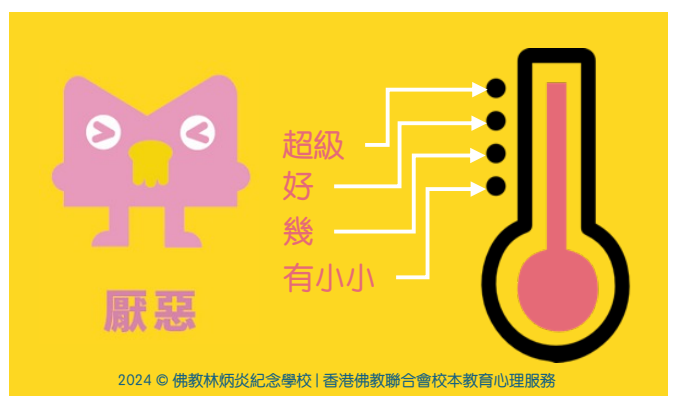


害怕

超級
好
幾
有小小

2024 © 佛教林炳炎紀念學校 | 香港佛教聯合會校本教育心理服務

此卡牌展示了害怕的心情。左側是一個棕色的貓頭怪，眼睛睜大，嘴巴呈波浪狀，額頭有汗珠。右側是一個溫度計，液體高度約在四分之三處。溫度計左側有四個箭頭，分別指向「超級」、「好」、「幾」和「有小小」這四個詞。

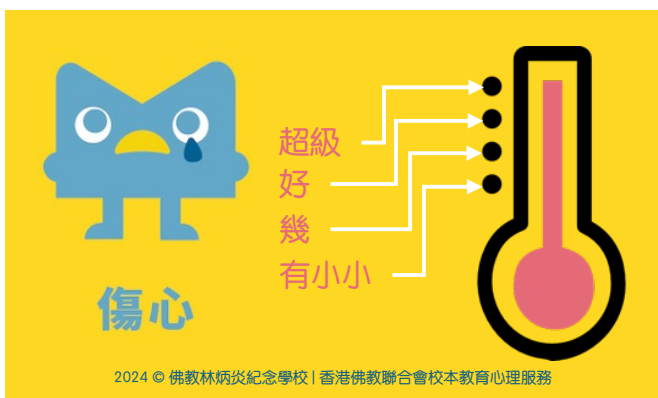


厭惡

超級
好
幾
有小小

2024 © 佛教林炳炎紀念學校 | 香港佛教聯合會校本教育心理服務

此卡牌展示了厭惡的心情。左側是一個紫色的貓頭怪，眼睛睜大，嘴巴呈向下彎曲狀，額頭有汗珠。右側是一個溫度計，液體高度約在四分之三處。溫度計左側有四個箭頭，分別指向「超級」、「好」、「幾」和「有小小」這四個詞。

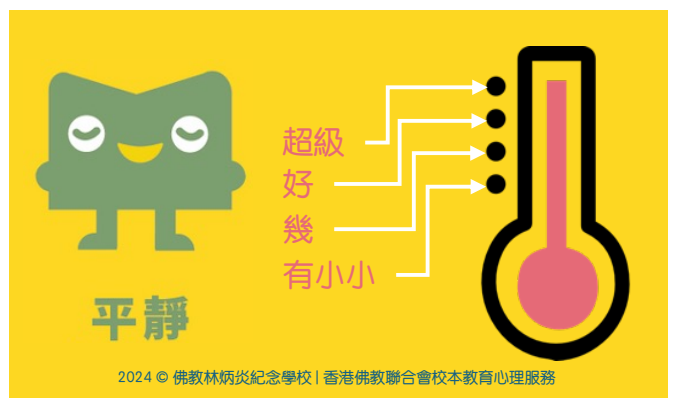


傷心

超級
好
幾
有小小

2024 © 佛教林炳炎紀念學校 | 香港佛教聯合會校本教育心理服務

此卡牌展示了傷心的心情。左側是一個藍色的貓頭怪，眼睛睜大，嘴巴呈向下彎曲狀，額頭有汗珠。右側是一個溫度計，液體高度約在四分之三處。溫度計左側有四個箭頭，分別指向「超級」、「好」、「幾」和「有小小」這四個詞。



平靜

超級
好
幾
有小小

2024 © 佛教林炳炎紀念學校 | 香港佛教聯合會校本教育心理服務

此卡牌展示了平靜的心情。左側是一個綠色的貓頭怪，眼睛微閉，嘴巴呈微笑狀。右側是一個溫度計，液體高度約在二分之一處。溫度計左側有四個箭頭，分別指向「超級」、「好」、「幾」和「有小小」這四個詞。