

## 課輔學生的安全健康問題

駐休士頓辦事處教育組

在美國馬里蘭州巴爾的摩(Baltimore, Maryland)的學校裡將近有 1 千 400 位學生每天都要花很多時間去完成幾乎不可能達成的任務。學生們要進行靜坐、深呼吸等活動，這些種種的練習對於上千位的孩童以及他們的學校生活有很大的影響。

生活教育基金會(Holistic Life Foundation)的執行董事和聯合創始人利用短缺的資源幫助巴爾的摩社區中的孩童及成人學習健康教育和練習自我防護的能力長達十五年的時間，我發現這些練習對於 1 萬 5 千名以上的低收入戶孩童有很大的改變。

貧困所造成的壓力以及傷害已成為巴爾的摩居民生活的一部分，但這些學生可以透過課後輔導學習如何管理自己的情緒，如何有效的解決問題，更可以培養他們的同情心和專注力。這些練習不只可以提高孩童的專注能力，還可以讓老師少花點時間在管理秩序上，減輕老師的壓力，使孩童有更多時間學習。

課輔計畫是羅伯特科爾曼小學(Robert W. Coleman Elementary School)最成功的一個計畫，也是唯一讓將近 170 位學前班的孩童每天透過學習武術、園藝、製作手工藝、舞蹈以及繪畫等體會新事物。所有參與此計畫的學生也有加入「腦力激盪計畫(Mindful Moment Program)」，這個腦力激盪計畫每天在巴爾的摩 20 所以上的公立學小中提供 15 分鐘的瑜珈或冥想課程。

這個「全能自我(Holistic Me)」課後輔導計畫向學校保證會利用上課和放學的時間提供額外的資源以及支持，對於學生來說參加該計畫對於學習能力有大幅提升的功用，因為課後輔導的內容與學校課程非常相似。

「全能自我」課輔計畫和「腦力激盪計畫」的結合對於學生的行為舉止有很大的幫助，以羅伯特科爾曼小學(Robert W. Coleman Elementary School)為例，與前四年相比，被記警告的學生可說是零。

要成功推行「全能自我」課輔計畫，學校老師的教書技巧就很重要了，所以教育主管必須嚴格管理校內的教師和工作人員，其中最大的問題就是要先說服教師這個課輔計畫和正常上下課相比之下，對孩子更有

幫助，但學校在教書職責的壓力下，這些課外活動就變得難以執行。「全能自我」課輔計畫之所以這麼難執行主要因素是這些課外活動是需要花時間的，同時學習知識也是很重要的一環。

相互教學模式也是「全能自我」課輔計畫很重要的一部分，這個教學模式幫助他們訓練領導能力，學習如何尊重他人，更可以使他們有健全的心智發展。而當這些受過「全能自我」課輔計畫的孩童長大成人後，很多都回到學校幫助孩童，這些返校生回到學校，用自己的故事去改變新一代的孩童。

資料來源：Education Week (December 13, 2016)

<http://www.edweek.org/ew/articles/2016/12/14/the-brain-science-behind-student-trauma.html>

譯稿人：谷懷中 摘譯

