

# 「*WE*」正向動力 計劃



「正向校園，  
師生同心」

# 熱身

# 熱身二



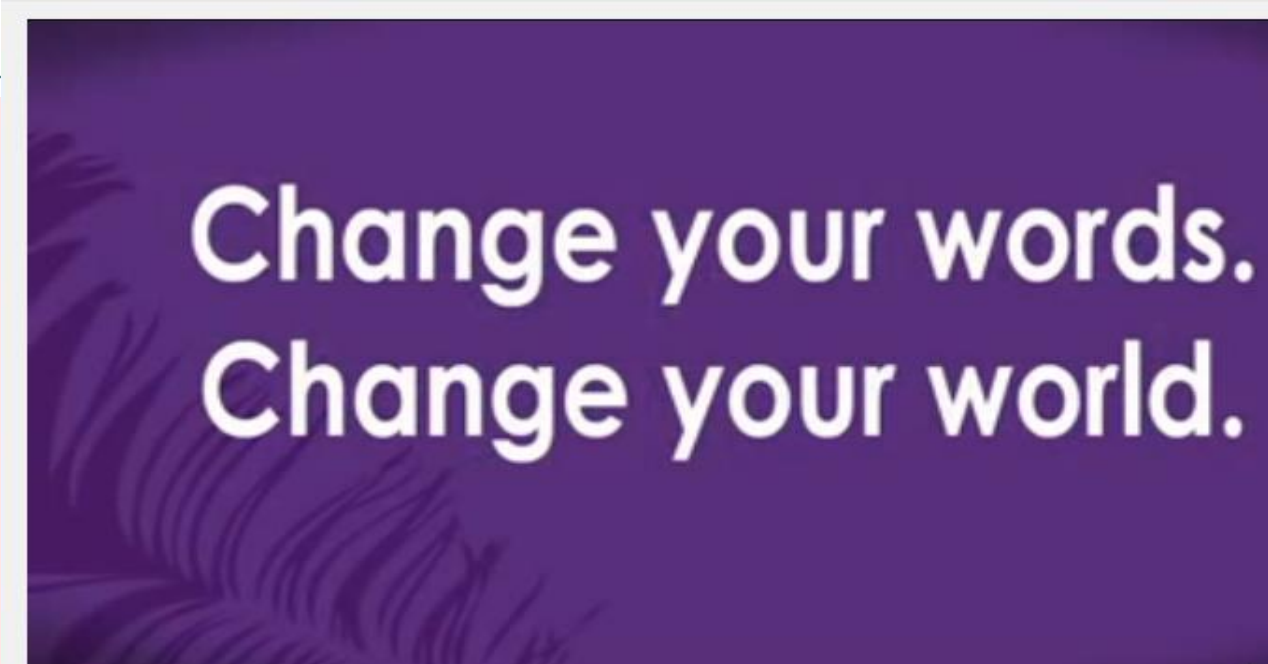
- **A:** 萬分歡迎,沒有你,我們的學校肯定不一樣!
- **B:** 如果教得太累,搞不好我會辭職的
- **A:** 放心,我不會讓這樣的事情發生的!
- **B:** 我每學年只擬一份試卷可以嗎?
- **A:** 當然了!這是底線!
- **B:** 平時會天天改簿到夜晚嗎?
- **A:** 不可能,誰告訴你的?
- **B:** 有超時補假嗎?
- **A:** 還用說嗎,絕對比同行都高!
- **B:** 有沒有在工作上猝死的風險?
- **A:** 不會!你怎麼會有這種念頭?
- **B:** 學校會定期組織去享用自助餐嗎?
- **A:** 這是我們的明文規定!
- **B:** 那我需要假期當值嗎?
- **A:** 不一定,看情況而定吧
- **B:** 假期呢?會有活動後補假嗎?
- **A:** 一向如此!
- **B:** 差班全是新老師任教的嗎?
- **A:** 怎麼可能,你上頭還有很多資深的同事!
- **B:** 如果在管理職位上有空缺,我可以參與競爭嗎?
- **A:** 毫無疑問,這是我們學校賴以生存的機制!
- **B:** 你不會是在騙我吧?



由上而下讀：正能量增加，  
你會想留學校工作。

由下而上讀：負能量增加，  
你會不想回校工作。

It's a beautiful day and I can't see  
it !



Change your words.  
Change your world.

<https://www.youtube.com/watch?v=F8bm2llxxjU>



# Transform

# 簡介「*WE*」正向動力計劃



## 小學生面對的困難及挑戰

應付功課和考試壓力、朋輩相處、成長中的價值觀摸索



缺乏自信、自我形象低、認為自己不被人喜愛及人際關係欠佳



需要別人的認同及鼓勵，建立正面的自我價值觀，衝破成長中的種種障礙，健康愉快地成長



學校確是一個理想的環境幫助孩子  
建立正面的自我價值觀的地方



**你**是孩子成長中一個十分重要人物



WE

ME

計劃期望



除了學生成長，  
教師也有得著、成  
長

## 活動一：「咭紙睇真D」（六-七人一組）

- 玩法：

每組提供一疊咭紙放在中間，每人輪流掀起一張卡紙（不能讓別人看到），按照咭紙上的文字給予組內一個最合適的組員（反轉咭紙），組員不能看咭紙內容，直至完成派發所有咭紙，組員可掀起別人派發給自己的咭紙。

- 規則：

每位組員必須集齊最少五張咭紙。

## 小組分享：



1. 你認為哪些咭紙形容你是對的，舉例說明。
2. 你認為哪些咭紙形容你是不對的，舉例說明。  
(每人約**1-2**分鐘分享)。

# 匯報



1. 在剛才的紙咭中，請分享一項你最認同/你最喜愛自己的優點。舉例說明。
2. 被人肯定你的「正面」性格或特質，有甚麼感受和表現？
3. 在剛才收到的紙咭中，有沒有一些咭是你不認同的，請分享你的感受。

# 活動帶給你甚麼意義？



1. 每個人也重視別人怎樣看自己。

2. 被人讚賞 → 接收 → 自我肯定 → 屬於你 → 活在好的經驗中 → 持續做好。

3. 被人讚賞 → 你不認同 → 未屬於你 → 但你會有動力朝著這方向做好 → 進步(精神力量)

# 小老鼠實驗



將一隻大白鼠丟入一個裝了水的器皿中，  
它會拼命地掙扎求生，而一般維持的時間  
是**8**分鐘左右。





然後，他在同樣的器皿中放入另外一隻大白鼠，在它掙扎了5分鐘左右的時候，放入一個可以讓它爬出器皿的跳板，這一隻大白鼠得以活下來。



- 若干天後，再將這隻大難不死的大白鼠放入同樣的器皿

結果如何？

# 結果：



請猜猜這隻曾死裡逃生的  
大白鼠可以堅持多少分鐘？



答案：



24分鐘



精神力量=積極的心態

內心對一個好的結果心存希望

# 「優勢觀點」理論 ( Strength Perspective )

逆境中→

自我增強能量→

深信未來是充滿**希望**和**正向的**。



4. 自我概念的初期發展是由很多別人賦予的「咕紙」形成。教師每天給予學生不同的「回應」，幫助學生建構自我價值觀/自我概念。
5. 建立自我價值觀→重要的人給你的「肯定」。  
(教師在學生心目中的地位是十分重要)
6. 回應學生時要小心→真實的「他/她」可能有很多缺點，如何協助他/她「**transform**」是十分重要的。

## 活動二：「學生睇真D」活動(六-七人一小組)



- 1.每組選出在班內一位「十分難處理」的學生。
- 2.現在 x x 學校仍有一個學額，可安排 x x x 學生轉校。  
每組給予**10**分鐘時間討論，集中 x x x 學生的「**性格強項**」和「**可塑性**」。
- 3.最多選取**五**項性格強項及可塑特質，並具體說明之。
- 4.滙報時每組安排一位扮「老師」、一位扮「學生」。





**SHOW TIME**

活動帶給你甚麼意義？



心動力變

# 老師的心聲：



- 這個學生實在讚唔落，日日欠交功課。
- 上堂常常滋擾課堂秩序，叫佢收聲佢轉個頭又講野，仲要讚？
- 佢日日駁我咀，不尊重師長，我只有當佢透明。
- 我工作壓力大，自己的心情也不好，讚不出口。
- 交齊功課、專心上課是學生應有的責任，這樣還要讚賞？！！！！

# 如何轉角度？



同理心  
優勢觀點

# 「負面性格」背後必有原因



## 學生背後的故事：

- 家庭問題
- 能力問題
- 環境問題 . . . . .



# 讚賞文化

# 心理學



正面的讚賞：

幫助**提升個人能力**，

有效促進個人建立內在的**心理能量**，

作為對抗挫折的緩衝，

面對未來。

# 臨床心理學家提示：



一個負面訊息需要  
三個讚賞才可抵銷





何謂一個好的讚賞？

# 讚賞三部曲



- 「被關注」 Being seen
- 「被肯定」 Being recognized
- 「被重視」 Being wanted

# Being Seen (被關注)

我看你能觀察/發現/想到/提出/願意.....

1. 記得對方的名字
2. 眼神交流
3. 留意他的面部表情/感受(明白對方感受是十分重要的)
4. 分享他/她與其他人不同之處(強項、弱項、個人風格等)
5. 行為背後的意思



**LOVEABLE**

**(可愛的)**

# Being Recognized (被肯定)

你的觀察/發現/想到/提出/願意/是有深度/識見/建設性  
/.....我喜歡/欣賞

- 1.他/她獨特的長處
- 2.他/她有進步的地方
- 3.他/她有潛能的地方，能展望將來

\*\*舉一些真實的例子

\*\*戲劇化的描述

\*\*強調的語氣：我鍾意

(貢獻)



**CAPABLE**

**(能幹的)**

# Being Wanted( 被重視)



我希望你將來能繼續.....因為.....對我有幫助

1. 身體接觸，例如：擁抱、握手
2. 用「I」MESSAGE

例子：臨終時想聽到子女在床前的說話...(冇左你唔得)..

(行動)



**IMPORTANT**

**(重要的)**



# 例子：

小明，多謝你今天提我派簿。**（表面行為）**

我發現你是一個有責任感的小孩子，看到你十分重視這一科。**（行為背後的品格/意義）**

## 「被關注」 Being seen

你提醒老師派簿，受益的不只是你自己，也令全班同學今晚可以溫習，令大家也能充足準備，預備明天的測驗。  
**（貢獻）**

## 「被肯定」 Being recognized

**我**很想邀請你做老師的小助手，繼續在班內幫助有需要的同學（例如：提醒他們寫手冊及執齊家課）。

**3A**班十分**需要**你！

## 「被重視」 Being wanted

# 練習時間：讚賞三部曲

- 「被關注」 **Being seen**

我看你能觀察/發現/想到/提出/願意.....

- 「被肯定」 **Being recognized**

你的觀察/發現/想到/提出/願意/是有深度/  
識見/建設性/.....我喜歡/欣賞.....

- 「被重視」 **Being wanted**

我希望你將來能繼續.....因為.....對我有幫助。

# 終極的讚賞技巧



發自內心的表達

# 總結：



對自己：

常激勵，有助我們提昇身心靈健康。

對學生：

**相信**學生是可以**改變**，有性格強項和可塑性。

常投入地與學生相處，你才更了解學生的需要（同理心）。

常以身作則，你的學生才有正面的學習和影響。



老師們，你有夢想嗎？



送給大家大首歌，  
請大家細心欣賞

<https://www.youtube.com/watch?v=yYVICDtDBX4>

# 愛與夢

讓平凡變得不平凡!

一個也不能少

做一個永不放棄





謝謝!