

教育局  
訓育及輔導組  
「WE」正向動力計劃(小學版)  
《計劃簡介》

### (一) 引言

孩子在成長階段中，面對著學習生活不同的困難及挑戰(例如：應付功課和考試、朋輩相處等)，這些處境往往令他們缺乏自信，自我形象低、認為自己不被人喜愛及人際關係欠佳。因此，他們實在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。根據羅傑斯(Carl Rogers)(1902-1987)提出人本治療法中，自我價值觀的發展是會受到對我們有重要意義的人所影響。如果自我價值觀與生活經驗不一致，自我概念的穩定性會受到威脅及影響。由於孩子每天大部份時間在學校生活，學校確是一個理想的環境幫助他們建立正面的自我價值觀。

「WE」正向動力計劃的「WE」就是以人本(WE中見ME)理論，透過建構「正面」的校園環境，讓他們感受到自己是「被關注」(Being seen)、自己是「被認同」(Being recognized)及自己是「被重視」(Being wanted)的。擁有這三項特質的孩子，他們的自信心能提升，更能在成長中勇於面對困難及挑戰。此外，根據「優勢觀點」理論(Strength Perspective)的宗旨－「復元」和「找回自己」，相信人是擁有成長的力量，可以運用自己內在的資源和能力，解決當前困難。當人在逆境中，仍能自我增強能量，深信未來是充滿希望和正向的。這也正是配合沙利文博士(Dr. E. P. Seligman)於1998年提出的「正向心理學」理論，透過不同「正向介入方法」(Positive interventions)，令人的生活變得更快樂、更有意義及更有滿足感。

### (二) 計劃的目標

在推行「WE」正向動力計劃的過程中，透過教師培訓、學生講座、家長講座、個人成長教育課、班級經營活動、校園讚賞文化活動，我們希望能：

- a) 提升師生關係
- b) 建立學生互相欣賞及支持的朋輩關係
- c) 減少學生負面情緒、提升正能量

### (三) 培養四種能力

- a) 溝通能力
- b) 情緒管理
- c) 協作能力
- d) 解決問題的能力

#### (四) 對象

高小學生

#### (五) 計劃的內容

##### I. 教師工作坊

學校的輔導人員(或連同學校訓育及輔導組老師)舉辦一至兩節教師工作坊(每次約 1 小時 30 分鐘)，目的是簡介整個計劃的內容和推行模式，並介紹運用「人本主義」色彩的元素(如：同理心、無條件關懷及真摯)，建立一個「正向」課室，且能運用在校園生活中，以助計劃的推動。

##### II. 學生講座 (可按校本需要選擇舉辦與否)

舉辦一節學生講座(約 1 小時)，透過「人本主義」色彩、「優勢觀點」及「正向心理學」的觀點，讓學生明白自己是獨特的個體，是有能力幫助自己進步，且對未來是充滿希望的。

##### III. 家長講座

舉辦一節家長工作坊(約 1 小時)，目的是向家長簡介整個計劃的內容和在校的推行模式，並介紹運用「人本主義」色彩的元素(如：同理心、無條件關懷及真摯)，提供親子關係的方法和實用溝通技巧，鼓勵家長多加運用，藉此提升教養子女的能力和親子關係。

備註：教育局訓育及輔導組備有學生及家長講座的資料及投影片以供參考，如有需要請致電 2863 4737 與學校發展主任許慧恩女士聯絡。

##### IV. 「班級經營」

班主任在課室內推行「『賞』你一分鐘」及\*「我的快樂時光」活動。

###### 「『賞』你一分鐘」

即班主任/學生每隔兩星期對 3 位學生作出口頭及利用書簽讚賞。讚賞內容須具體，用語亦應有鼓勵性及正面，以製造一個正面的環境，培養正向思維的能力。

###### 注意事項：

\*統一活動進行的日期。

\*活動需時約 10 分鐘。

\*確立互相尊重的原則，不容許取笑他人。

\*可用不同形式的方法讚賞---寫在紙上、老師代賞、老師主動讚賞。

\*此活動目的在肯定別人、促進關係、延續某些良好的行為。

###### 「我的快樂時光」

即班主任每隔兩星期，邀請 3 位學生自行挑選一樣代表自己的物件(例如：心愛的玩具、相片等)/想與同學分享的成功/快樂事情。透過真摯的交流分享，讓學生感受到「無條件的自我敬重」(Unconditional self-regard)，亦讓學生學懂互相欣賞及接納。學生更可張貼相關的文字或簡單的物件於壁報板上，以

營造「快樂正面」的氣氛。

注意事項：

- \*統一活動進行的日期。
- \*活動需時約 10 分鐘。
- \*確立互相尊重的原則。
- \*所敘述的內容不限，但要合乎常理。
- \*此活動目的旨在令當時人建立能力感及自信心。

建議學校結合中文科的寫作及說話訓練，推行以上兩個活動，讓學生更掌握如何適切地自我表達的技巧及恰當取材與別人交流分享「我的快樂時光」。

\*「我的快樂時光」活動（可按校本需要選擇舉行/不舉行）

## V. 校園讚賞文化活動

「『揚』語你話」

學校收集學生/家長/老師「『揚』語你話」小紙咭，每周或隔周於午膳時段由各級學生負責透過廣播系統公開表揚老師及同學，隨之播放正面/勵志的歌曲，營造一個正面和讚賞文化的校園。（可按校本情況自行修訂及調節舉行時段、次數）

## VI. 三節個人成長課

（學校可自由選用教育局所提供的教材，或結合/獨立使用學校已有的相關教材，只需配合主題即可。）

第一節課

目標：讓學生認識自己是獨特的個體(人人有強項與弱項)(被關注)  
(Being seen)

課題：我係「我」

第二節課

目標：協助學生提升自信心 (被認同)(Being recognized)

課題：我是「寶」

第三節課

目標：提升學生主動、積極的態度，學習付出及幫助他人(被重視)(Being wanted)

課題：大家需要「我」

（以上的內容於個人成長課推行。）

## VII. 填寫問卷

填寫問卷的目的旨在評估本活動的成效，以便優化計劃內容。學校所提供的資料，只供本局分析此計劃之用。

學校須安排學生於活動開始前及結束後，填寫 APASO 問卷內「對學校的態度」

一項各一次，以作比照。學生只須填寫當中三個範疇：「負面情感」、「師生關係」及「社群關係」或於每年學期完結前填寫教育局所提供的「WE」正向動力計劃(小學版)調查問卷代替。學生每次填寫問卷後，學校須進行分析，並將分析結果交予教育局，以便評估活動對學生的成效。

除填寫 APASO 或教育局提供的調查問卷外，學校亦可以多元化的形式，例如：自行設計單一性的問卷、進行訪問等，質量並重，更深入、細緻地檢視計劃的成效。

## (六) 學校的角色

學校的工作包括：

- i. 委派一名教師或輔導人員負責統籌本計劃；
- ii. 安排教師/學生/家長參加各項活動：

- \* 教師工作坊
- \* 學生講座
- \* 家長講座
- \* 三節個人成長課
- \* 「班級經營」活動
- \* 校園讚賞文化活動
- \* 填寫問卷

## (七) 宣傳物資

若有興趣參與此計劃的學校，可向訓育及輔導領取宣傳物資如：螢光筆及記事簿等等。如有查詢，請致電 2863 4737 與學校發展主任許慧恩女士聯絡。

教育局  
訓育及輔導組  
二零一七年一月

教育局  
訓育及輔導組

(經辦：許慧恩女士)  
電話：2863 4737  
傳真：2564 4643

「WE」正向動力計劃(小學版)  
申請領取宣傳物資表格

(一) 學校資料

學校名稱：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

電 話：\_\_\_\_\_ 傳 真：\_\_\_\_\_

(二) 本校有意參與上述「WE」正向動力計劃，現向貴局申請領取宣傳物資。

(三) 本校現派一名同工負責統籌本計劃，資料如下：

姓名：	
職位：	
電話：	

校長姓名：\_\_\_\_\_

校長簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



教育局  
訓育及輔導組

(經辦：許慧恩女士)  
電話：2863 4737  
傳真：2564 4643

「WE」正向動力計劃(小學版)  
調查問卷

謝謝同工在本學年推行「WE」正向動力計劃，請就學校今學年推行情況填寫以下調查問卷，並於每年7月30日之前傳真回本局。

本學年推行「WE」正向動力計劃的級別：\_\_\_\_\_

本學為第\_\_\_\_\_年推行

請按參與年級的情況在每題圈出適切的評分：

	改善程度				
	1(略有改善)- 5(極大改善)				
1. 「負面情感」	1	2	3	4	5
2. 「師生關係」	1	2	3	4	5
3. 「社群關係」	1	2	3	4	5

整體回應：

得著：

---

---

困難及挑戰：

---

---

校長姓名：\_\_\_\_\_

校長簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

