

如何全方位實踐正向教育

郭啟晉先生

香港城市大學 正向教育研究室

名譽顧問

心法與方法



學校發展方向

價值觀教育

4Rs

生命教育

生涯規劃

國民教育

青少年發展藍圖

宗教/辦學團體的辦學宗旨

正向家長教育



性格強項



性格強項的實務工作

- 認識性格強項是甚麼 (週會、體驗活動)
- 運用性格強項建立欣賞語言 (教師評語、欣賞語句)
- 建立師生關係活動 (競猜老師性格強項)
- 班級經營活動 (名牌製作、不一樣的班相、守護天使)
- 繪本與性格強項
- 設計性格強項的代表人物
- 融入其他聯課活動



六大支柱的發展重點



正向情緒

- 認識情緒的意義和功能
- 培養多角度思考
- 建立對學習和社交生活的正面想法，將壓力化成動力
- 學習感恩
- 自我關懷
- 接納及承諾治療(ACT) (Hayes, S. 2017) 
- 靜觀 (樂天心澄、NEWLIFE330)
- 睡眠衛生 (安眠加油站) 

全情投入

- 善用心流理論 (Flow Theory) (Csíkszentmihályi 1990)，以發掘生活(學習/人際相處)的趣味
- 集中享受「過程」，放輕當中的「成績」
- 靜觀 (Mindfulness)
- 細味 (Savouring) (Daniela Ramirez-Duran 2021)



正面人際關係

- 促進老師、學生、家長彼此關懷
- 多些讚賞別人，促進人際間互相欣賞
- 多些「有質素」的社交生活
- 如何增進溝通 (ACR) (Gable et al, 2004)
- 愛的語言 (Gary Chapman, 2015)
- 善意溝通 (Rosenberg, Marshall B., 2015)



人生意義

- 探討現時的學習對社會/他人的貢獻
- 探討現時的學習對自己的意義



正面成就

- 重新界定「成就」
- 從細微處去欣賞自己的「成長」
- 多點去肯定自己的「成功」
- 重新認識失敗
- 目標訂立



2026 頒獎禮

自己的獎杯



自己的獎杯



我們有看到「成功」
背後的付出和性格強項嗎？



身心健康 (附加)

- 培養健康生活
- 強化內在和外在資源，以增強抗逆能力



實務工作

教職員層面

- 老師培訓工作坊 (長版/短版)
- 備課會和觀課
- 支援人員培訓工作坊

家長層面

- 家長迎新講座
- 家長工作坊 (早場/夜場)
- 親子活動(珍貴時光)

學生層面

- 正向成長課
- 修訂原有成長課
- 週會
- 性格強項體驗活動
- 快樂打氣包

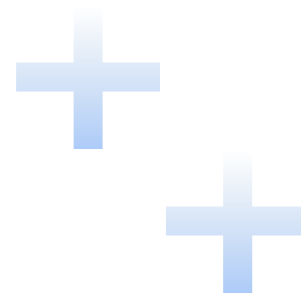
校園氛圍

- 校園環境 (性格強項卡/給自己的獎杯)
- 學校政策 (生日便服禮遇)
- 課外活動 (決戰一分鐘/勵言雋語)
- 研究及評估

文化是如何建立的－
校本方式推展的重要性



參考資料



Chapman, G. D. (2015). The five love languages: The secret to love that lasts. Northfield Publishing.

Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life (3rd ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper-Perennial.

Daniela Ramirez-Duran (2021). PositivePsychology.com

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of Personality and Social Psychology, 87, 228–245.

Hayes, S. About ACT. Association for Contextual Behavioral Science. Accessed Feb 6 2017.

參考網站

樂天心澄

NEWLIFE330

安眠加油站