

教育局 訓育及輔導組
「WE」正向動力計劃分享會

從察覺到回應 -

建構以學生為本的
正向班級氛圍

陳艷雯女士
高級經理（教育服務）
聖雅各福群會

2026年6月11日

分享要點

1. 提升自身覺察能力
2. 掌握正向回應技巧
3. 建構支持班級氛圍
4. 建立學生為本取向

引入思考：行為還是訊號？

上課期間不停說話

常欠交功課

表現冷漠/不投入

覺察學生需要

指學生在行為、情緒、家庭狀態中出現的細微變化或異常模式，這些變化可能反映其心理壓力、情緒困擾或社交適應問題。

學生行為背後的需要

1. 情緒影響行為 - 學生因壓力與衝突產生焦慮、憤怒等情緒，影響行為表現。
2. 關係需要 - 學生需被看見、關心與接納，未滿足時或易出現負面行為以吸引注意。
3. 能力不足影響 - 缺乏學習與社交技巧時，學生或有逃避或干擾行為的傾向。
4. 同理心回應 - 教師理解行為背後原因，採取支持非懲罰回應，促進師生溝通。

無條件積極關注的策略



過程讚賞

欣賞同學學習的過程，鼓勵挑戰自我

- 「我欣賞你肯試，即使不肯定答案，都願意踏出一步。」
- 「過程比結果更重要，你現在的每一步都好關鍵。」
- 「看到你認真思考的樣子，知道你正在思考中。」
- 「容易的題目沒有挑戰性，面對難題才能幫助腦袋發展。」
- 「你遇到的每個困難都會幫助你變成你成為更好的自己。」
- 「不用急於知道答案，探索過程才是最有趣的部分。」
- 「有同學需要幫助嗎？我就在你旁邊。」
- 「這位同學可以分享你思考的過程嗎？」

停頓、One Liner

讚賞肯定全體學生的進度

「我見到大家收好桌面物品準備開始課堂，值得欣賞。」

「我知道大家都有努力，可能你們未必察覺，但我看到。」

「無論你做到幾多，肯開始已經是贏。」

「你們每一位的努力和參與是正在推動整班的進步。」

「我們每人的進度可能不同，但每個人都向前努力中。」

「你們的堅持令我好感動，繼續努力！」

「今日你們一同動腦筋處理這條題目，果然有成果。」

「我好欣賞你們面對困難的時候都仍然舉手嘗試。」

「你們的成長我全部都有留意，好替你們開心。」

放鬆或提起精力活動

使學生放鬆及恢復學習的狀態

「要啲一啲、飲飲水、靜靜走一圈都可以，你自己選擇。不騷擾到同學就可以」

「如果你想轉個位、站一陣、或者拉拉筋，可以幫自己回下魂。」

「你覺得用那種方法最幫助你集中精神？如果你有方法，可以與同學分享，互相學習。」

「你能夠照顧自己的狀態，已經是一種成長的表現。調節不是偷懶，而是幫自己準備好學習。」

「如果你想我提供建議，我好樂意分享我的方法。」

「每個人調節狀態方法不同，你找到屬於自己的方法是很重要。」

共同調節

建立班裏安全感

「我是你的班主任，有問題可以告訴我，我們一同尋找解決方法。」

「在班上你永遠不是一個人，你是這一班的其中一份子。」

「你的感受和想法好重要，我十分願意聽。」

「這個班房是屬於大家的，我們各人都不同，可以彼此認識，學習欣賞彼此的不同。」

「我想這裡是一個讓大家都可放心學習的班房。」

過程讚賞

培養成長心態語言

「你現在未做到，但休息過後，腦袋會整合，明天腦袋通了突然可以做得到。」

「你的堅持和努力正幫助你的腦袋建立新聯繫。」

「希望每一位同學也享受尋找答案的過程。」

「我在這裏看著你們每一個認真思考的臉，我很安慰。」

「讓我們一起看看這條題，哪個地方有問題？」

「要不要貼士/提示？」

「不明白不要緊，肯問已經係進步。」

「你的努力，令你腦袋變得更強。」

「不需要完美，只需要比昨天的自己進步一點就好。」

正念

建立感恩習慣

「大家今日想一件想感謝的事，可以跟我們分享一下。」

「感恩不需要大事，細細美好時刻都值得記住。」

「多留意身邊美好事情，你會發現世界很不錯。」

「嘗試今日對別人講一句感謝的說話，會令對方好開心。」

「想想溫暖的陽光，藍藍的天空，也不是必然的。」

強項與價值觀

肯定學生的品格強項

「我見到你今日的洞察力，看到這條題目奧妙之處。」

「你的樂觀也有你的道理。」

「你提出的方法非常有創意。」

「你展現出勇氣強項，肯站出來做班代表。」

「你的審慎令全組避開了很多地雷。」

「我見到你的領導才能，試試帶領小組討論。」

「你的幽默感帶到好多正能量俾全班同學。」

「這組同學表現的自制力好值得學習。」

修和與恢復

與學生對談促進相互理解

「我知道你心想做好的，現在回想，當時你需要甚麼？」

「謝謝你告訴我，當時我沒發現你的狀態/需要。」

「如果下一次遇到這樣的情況，你想到怎樣幫助自己？」

「你需要老師怎樣幫助你？」

「你現在冷靜下來，你有說話想跟同學/老師說嗎？」

總結

1. 教師回應影響文化 - 一句回應能塑造班級文化，營造正向學習氛圍。被理解的學生更願意參與學習。
2. 個人行動承諾 - 訂立行動承諾，多使用關懷語句，轉化為具體行動。
3. 持續反思與實踐 - 持續反思回應效果，透過小步實踐累積經驗，建立穩定正向回應模式。

參考資料

1. Berry Street Education Model - <https://www.berrystreet.org.au/learning-and-resources/berry-street-education-model>
2. Ready To Learn Scale - https://www.berrystreet.org.au/news/bsem_ready-to-learn-plans
3. Strategies for Unconditional Positive Regard - <https://alumni.bsem.org.au/resources/strategies-for-unconditional-positive-regard>