

提升學生情緒智能，加強生命成長韌力

<< 學校實踐生命教育經驗分享 >>



謝洪森校長
2016年4月8日



明愛聖若瑟中學

Caritas St. Joseph Secondary School

成長的天空計劃(小學) **2015/16**

教育局訓育及輔導組

2015.04.17

推行目的



抗逆CBO

效能感 (C)

Competence

- 培養學生的生活技能
 - 情緒管理
 - 社交
 - 解決問題
 - 訂定目標

I can

歸屬感 (B)

Belongingness

- 增強師生、家校、朋輩的正面連繫

I have

樂觀感 (O)

Optimism

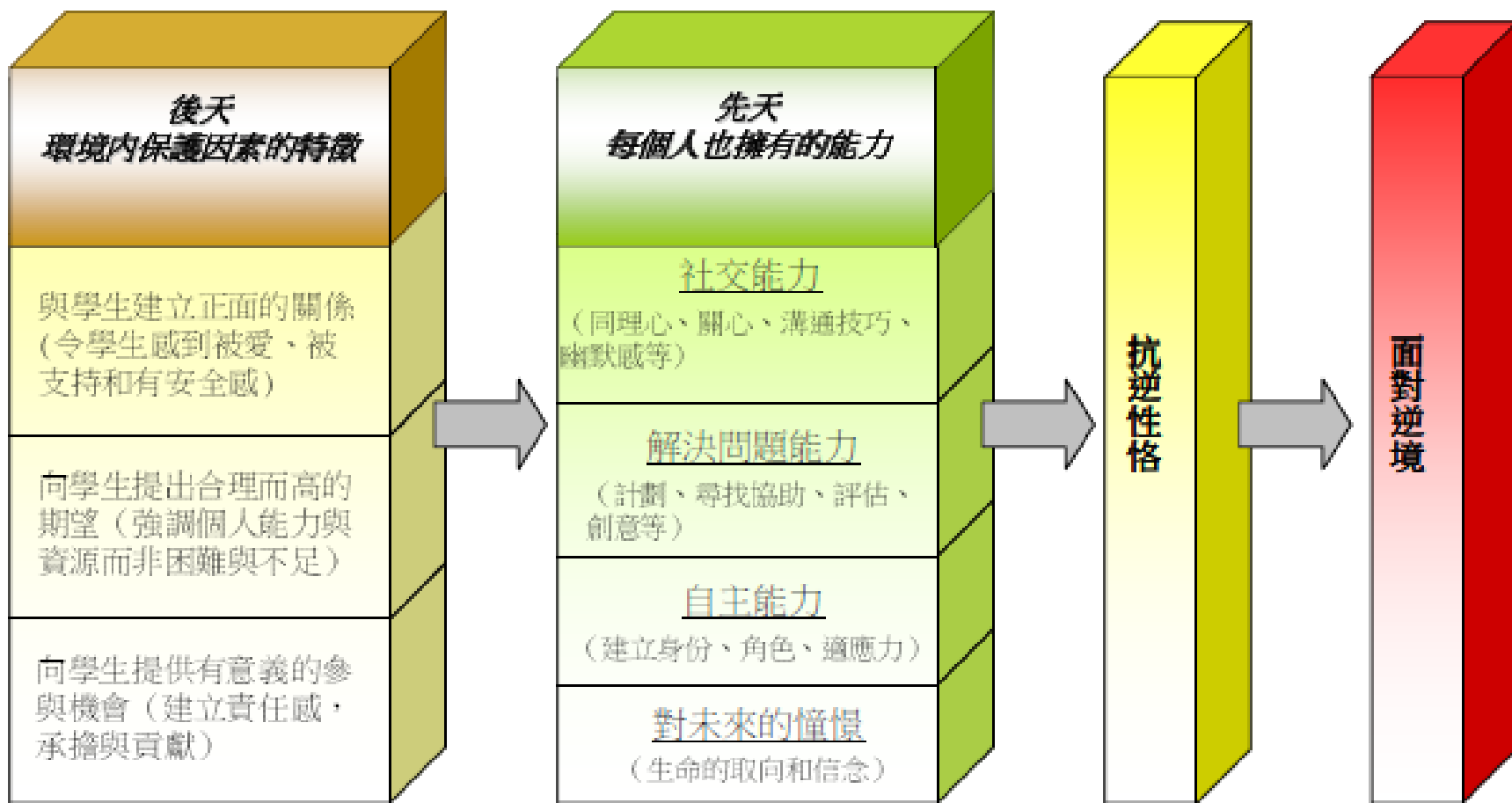
- 建立正確的價值觀
- 鼓勵積極樂觀的態度

I am

建構校園抗逆文化

- **C(Competence)**：效能感
- **B(Belongingness)**：歸屬感
- **O(Optimism)**：樂觀感
- 效能感 → 解難、溝通、情緒管理
- 樂觀感
 - 老師團隊的讚賞文化
 - 關愛文化
 - 建立價值觀
- 歸屬感
 - 和諧校園
 - 師生關係





由於先天的抗逆能力是靠後天具支持的環境在適應逆境時培育而成的，因此環境質素及其他所提供的經驗是抗逆力最重要的項目。此外，後天環境是可以受人為操控的，因此作為教育工作者應考慮如何建構學校的抗逆文化，以營造一個支持度高而具挑戰的學校環境，以強化學生的抗逆能力。

抗逆力的定義

成長的天空計劃把抗逆力以 CBO 來包涵，C 是 Competence 代表能力感，B 是 Belongingness 代表聯系感，O 是 Optimism 代表樂觀感，下文詳述 CBO 的特徵：

C 我能夠

- 找出問題的解決方法
- 在適當時候控制自己的情緒及衝動
- 在需要時懂得尋求協助
- 正面地與人溝通，說出內心的感受
- 為自己訂定合宜的目標並身體力行

B 我擁有

- 一些可以信任及愛我的人
- 一些會訂立明確規則讓我遵守的人
- 一些會以身作則的人
- 一些希望我學會獨立自主的人
- 一些當我有需要時會幫助我的人

O 我是

- 一個值得人喜愛的人
- 一個懂得關心及幫助別人的人
- 一個懂得尊重自己及別人的人
- 一個願意為自己負責任的人
- 一個相信凡事總有出路的人



• Resilience!

• beyond skills

Choi Yuen Wan

Hon. General Secretary

Breakthrough

Resilience – beyond skills

Beyond competencies → MEANING

練就面對逆境的能力 → 尋著好好生存的理由

Beyond belongingness → IDENTITY

歸屬感 → 身份認同

Beyond optimism → HOPE

學懂樂觀 → 心存盼望

Beyond wants → NEEDS

滿足別人期望 → 個人成長需要

生命教育 – 服務學習

	第一層	第二層	產出
中一	營會		建立團隊
中二	寓學習於服務	深化服務學習 (探訪長者並進行訪談)	服務 「生命故事」
中三	眾人皆領袖	領袖訓練營	聖誕嘉年華 敬師日
中四	社區服務先鋒計劃		社區服務嘉年華

中一至中三		Living group (興趣小組) – 甜品、皮革、舞蹈、樂器、話劇、雜耍、魔術	期終展示

生命教育團隊

- 一位副校長 (培育)
- 一位生命教育發展主任 (社工)
- 一位生命教育發展幹事
- 一位生命教育輔導員
- 一位生命教育發展助理 (社工)
- 四位教學助理 (生命教育) (兼中一第三班主任)
- 一位課餘託管主任 (社工)
- 一位教學助理 (課餘託管)
- 兩位培育幹事
- (非直接顧員) 兩位楊震社工
- (非直接顧員) 一位天水圍堂同工

資金來源

- 薪酬總額約 \$2,200,000
- 行政津貼
- SSCSG
- CLPG
- 凍結升職位
- 關愛基金 (課餘託管)
- PDS ?

William Glasser 的快樂理論

- 要活得快樂，我們需要與其他快樂的人親近；
- 如果一處地方有較多快樂的人，我們就有更大的機會變得快樂；
- 可惜現今的世界充滿了孤單、挫敗、氣憤、不快樂的人。他們都沒有能力親近快樂的人，因為他們經常投訴、指責、論斷其他人，這些行為讓他們很難與任何人親近；

我們的五種基本需要



選擇理論：
懂得選擇取捨，
平衡需要

- 不是計劃，是陪伴
- 不是短期，是每一天
- 不是個別，是每一個

作為學校決策者，我們可以做什麼？

範式轉移 (paradigm shift)

範式：something happened, DO SOMETHING

轉移：STOP DOING SOMETHING

- 少做一點無傷大雅的事情，釋放空間讓老師、學生多點時間相處。
- **BE PROACTIVE (積極主動) – 破除無助感**
 - 可以沒選擇地參與 TSA，但可以選擇不過份操練 (TSA 對學生的壓力主要來自操練而非考核本身)

班級經營

- 中一三班主任制
- **SEN** 班主任
- 人才庫班主任
- 校隊班主任
- 級班主任

- **Self Determination Theory (Deci & Ryan)**
 - 勝任感 (competence)
 - 關係感 (relatedness)
 - 自主感 (autonomy)

Resilience – beyond skills

Beyond competencies → MEANING

練就面對逆境的能力 → 尋著好好生存的理由

Beyond belongingness → IDENTITY

歸屬感 → 身份認同

Beyond optimism → HOPE

學懂樂觀 → 心存盼望

Beyond wants → NEEDS

滿足別人期望 → 個人成長需要