

**2018/19年度「訓育及輔導工作巡禮」  
中、小學教師交流日**

**家校孩子樂同行！**

何瑞珠教授

Professor Esther Sui Chu HO

香港中文大學

教育學院教育行政與政策學系

香港學生能力國際評估中心總監

**2019年5月24日**

# 分享大綱

1. 快樂是否成奢望?
2. 從國際評估說起 :快樂指數/幸福感
3. 不快樂與考試壓力有關嗎?
4. 「家長參與」對學生幸福感的影響
5. 「老師支持」對學生幸福感的影響
6. 如何培育快樂的種子: 由老師/家長到學生
7. 「校本」模式培養正念的同行者

# 快樂是否成奢望？

- 香港學生在國際評估中一向名列前茅，其中香港歷屆的閱讀、數學、科學成績均名列全球首十名。然而，香港學生的生活滿意度卻低於國際平均值，對考試感到壓力和焦慮。
- 是什麼因素令快樂成奢望？
- 是社會氛圍？是教育制度？是學校管理？
- 還是家長及學生個人的期望？
- 在現今多變的社會中，家長、教師及教育工作者怎樣與青少年快樂同行，才能讓他們滿懷希望地擁抱挑戰？

# 快樂是否成奢望？

- 近年學童自殺事件引起公眾高度關注，生活不愉快及考試壓力太大，均有可能令學童產生種種身心問題，影響他們的健康成長。
- 其實在華人社會，愉快的學習生活是否存在呢？快樂的學習又是否奢望呢？

# 從國際評估說起

- OECD 於 2016 年 12 月 6 日公布 PISA 2015 研究的首輪結果，當中以科學、閱讀和數學的成績為焦點。
- 讀者或教育界可能仍記得調查發現，在參與研究的七十二個國家和地區中，香港十五歲學生的能力表現仍居前列十位：閱讀和數學能力均排名第二，而科學能力排名第九位。

# PISA 2012 前10名

## 數碼基礎能力

PISA 2012 數碼數學			PISA 2012 數碼閱讀			PISA 2009 數碼閱讀		
國家 / 地區	平均分	標準 誤差	國家 / 地區	平均分	標準 誤差	國家 / 地區	平均分	標準 誤差
新加坡	566	(1.3)	新加坡	567	(1.2)	韓國	568	(3.0)
中國上海	562	(3.4)	韓國	555	(3.6)	紐西蘭	537	(2.3)
韓國	553	(4.5)	中國香港	550	(3.6)	澳洲	537	(2.8)
中國香港	550	(3.4)	日本	545	(3.3)	日本	519	(2.4)
中國澳門	543	(1.1)	加拿大	532	(2.3)	中國香港	515	(2.6)
日本	539	(3.3)	中國上海	531	(3.7)	冰島	512	(1.4)
中華台北	537	(2.8)	愛沙尼亞	523	(2.8)	瑞典	510	(3.3)
加拿大	523	(2.2)	澳洲	521	(1.7)	愛爾蘭	509	(2.8)
愛沙尼亞	516	(2.2)	愛爾蘭	520	(3.0)	比利時	507	(2.1)
比利時	511	(2.4)	中華台北	519	(3.0)	挪威	500	(2.8)

# PISA 2015 前10名

## 數碼基礎能力

Science			Reading			Mathematics		
Countries/ Economies	Mean	S.E.	Countries/ Economies	Mean	S.E.	Countries/ Economies	Mean	S.E.
Singapore	556	(1.2)	Singapore	535	(1.6)	Singapore	564	(1.5)
Japan	538	(3.0)	Hong Kong- China	527	(2.7)	Hong Kong- China	548	(3.0)
Estonia	534	(2.1)	Canada	527	(2.3)	Macao-China	544	(1.1)
Chinese Taipei	532	(2.7)	Finland	526	(2.5)	Chinese Taipei	542	(3.0)
Finland	531	(2.4)	Ireland	521	(2.5)	Japan	532	(3.0)
Macao-China	529	(1.1)	Estonia	519	(2.2)	China (B-S-J-G)	531	(4.9)
Canada	528	(2.1)	Korea	517	(3.5)	Korea	524	(3.7)
Viet Nam	525	(3.9)	Japan	516	(3.2)	Switzerland	521	(2.9)
Hong Kong- China	523	(2.5)	Norway	513	(2.5)	Estonia	520	(2.0)
China (B-S-J-G)	518	(4.6)	New Zealand	509	(2.4)	Canada	516	(2.3)

# 學生幸福感(OECD, April 2017)

由經濟合作與發展組織（OECD）策劃的學生能力國際評估計劃（PISA）是一項跨國研究，每三年進行一次，旨在了解十五歲學童的基礎能力和影響他們學習的因素，並評估及比較參與國家和地區的教育成效。

本中心於 2015 年 4 至 5 月期間，以隨機抽樣方式，邀請了 138 間中學約 5,000 名學生以電腦進行 PISA 測試，評估他們在科學、閱讀和數學三方面的能力及學生福祉（well-being）。

# 學生幸福感

## PISA2015 Volume III Well Being(OECD 2017 )

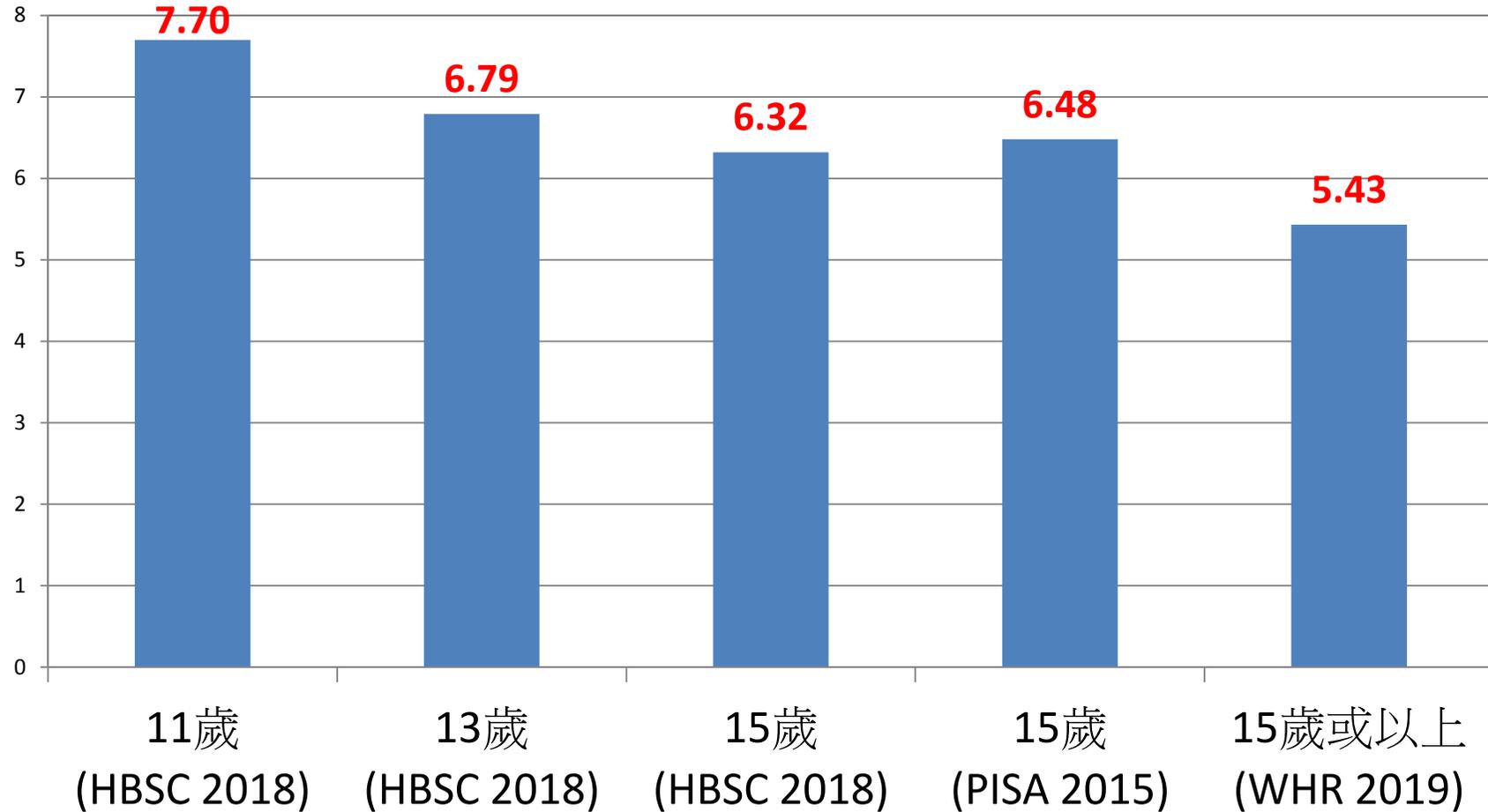
- OECD 於 2017 年 4 月 17 日公布 PISA 2015 研究的第二輪結果，當中以學生幸福感（ well-being）為重點
- OECD/PISA 2015 將學生福祉界定為學生達到幸福和充實的生活所需的心理、認知、社群和身體質素。
- 這些質素包括學生的生活滿意度、考試焦慮感、學校歸屬感及成就動機等...
- 首先探討香港中學生的生活滿意度,考試焦慮感&學校歸屬感。

# 整體生活的滿意度

- 在PISA 2015學生問卷中有下列這一題：  
「總體來說，你對現時整體生活的滿意度如何？」
- 從『0』到『10』中選擇一個數值，  
『0』表示你覺得『毫不滿意』，而  
『10』表示『完全滿意』。

# 整體生活的滿意度

(PISA2015, HBSC 2017, World Happiness Index)



# 整體生活的滿意度

## . PISA2015十大成績表現出色的國家或地區

	平均值	標準誤.
韓國	6.36	(0.04)
中國香港	6.48	(0.04)
澳門	6.59	(0.03)
中國台北	6.59	(0.03)
日本	6.80	(0.03)
中國四省	6.83	(0.04)
OECD平均值	7.31	(0.01)
愛沙尼亞	7.50	(0.03)
芬蘭	7.89	(0.03)
加拿大	m	m
新加坡	m	m
越南	m	m

- OECD 的平均值為 7.3，
- 香港的則為 6.5，顯著低於國際水平。

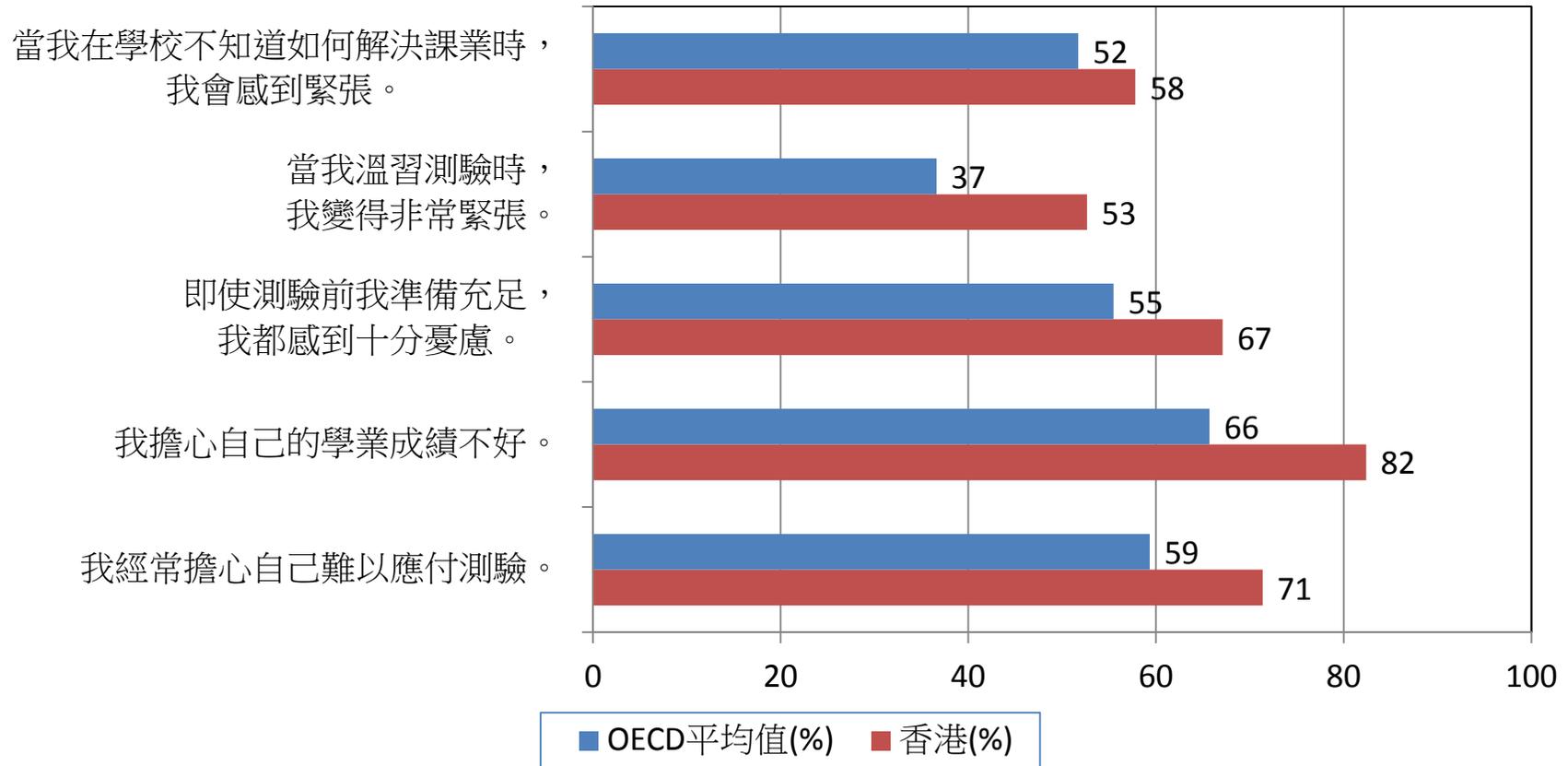
# 香港中學生的考試壓力

PISA2015 研究發現:

- 71%學生 經常擔心自己難以應付測驗；
- 82%擔心自己的學業成績不好；
- 67%表示即使測驗前準備充足，仍感到十分憂慮；
- 53%表示當溫習測驗時，變得非常緊張；
- 58%表示在學校不知道如何解決課業時會感到緊張

# 評考壓力: HK vs OECD

## 香港中學生的考試焦慮感 (同意百分比)

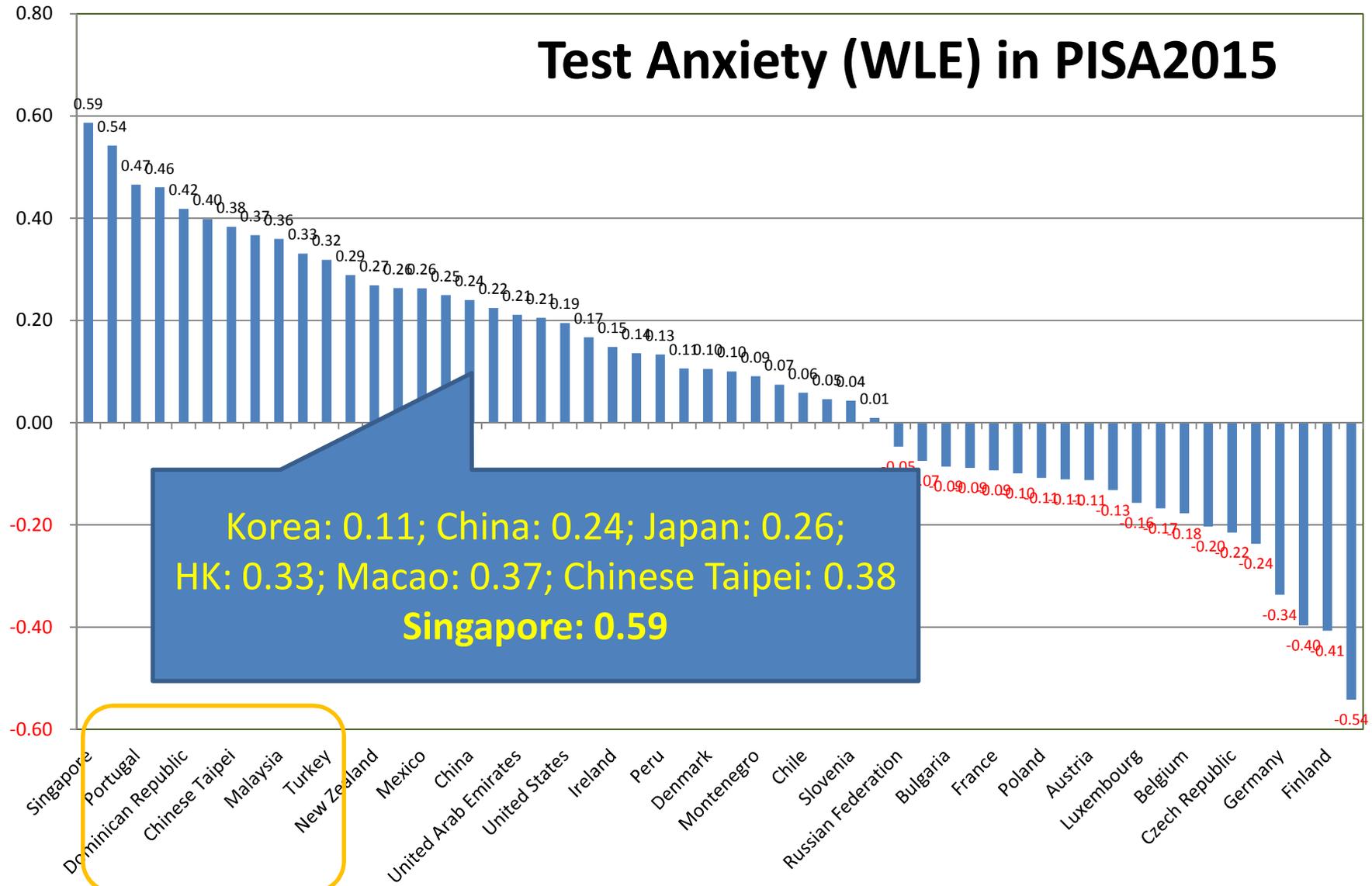


# 考試焦慮指數

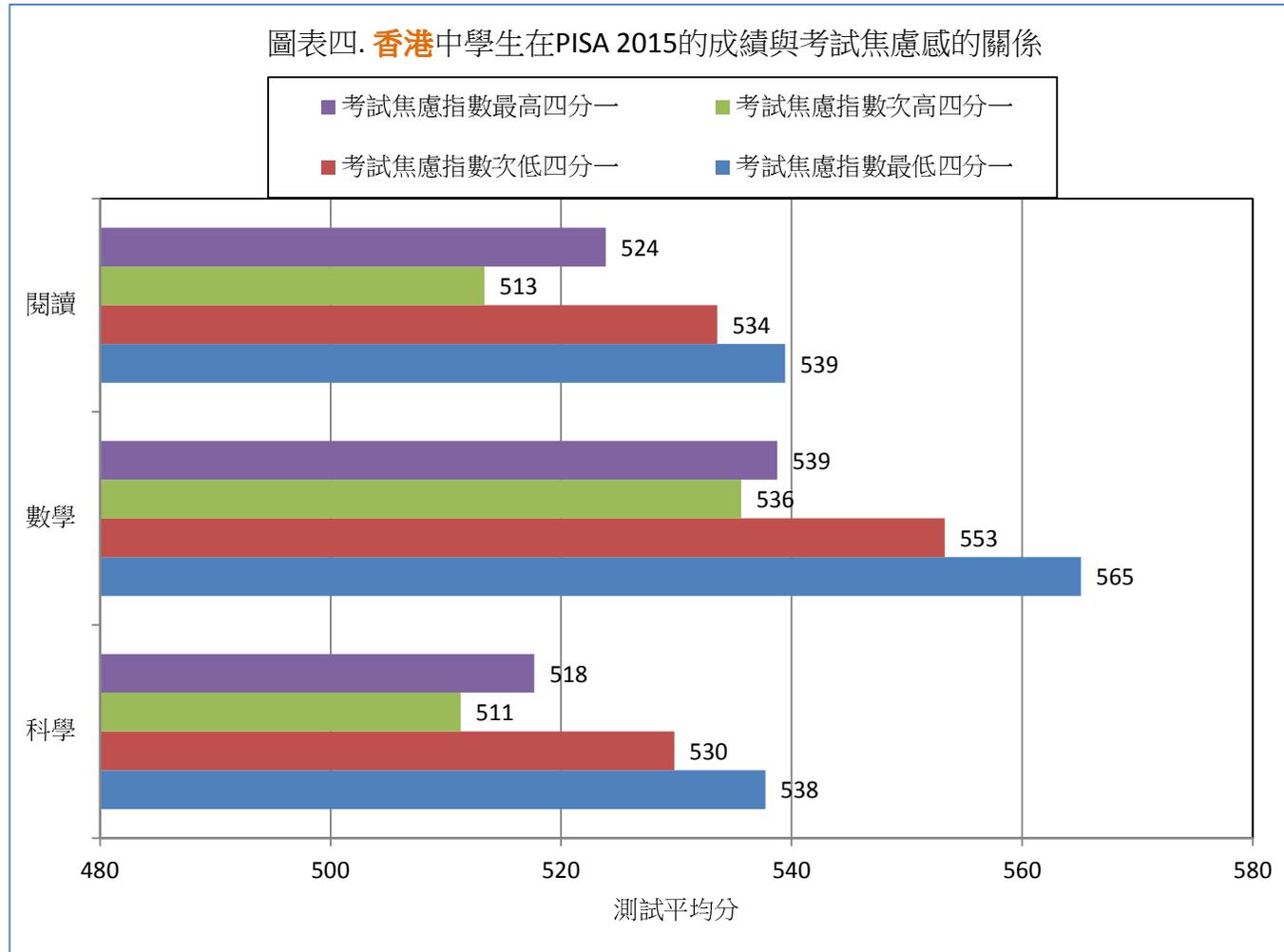
## PISA2015十大成績表現出色的國家或地區

	平均值	標準誤
芬蘭	-0.41	(0.01)
愛沙尼亞	-0.22	(0.01)
OECD平均值	0.01	(0.00)
韓國	0.10	(0.01)
加拿大	0.17	(0.01)
中國四省	0.23	(0.01)
日本	0.26	(0.01)
香港	0.33	(0.01)
澳門	0.37	(0.01)
中國台北	0.39	(0.01)
新加坡	0.57	(0.01)
越南	c	c

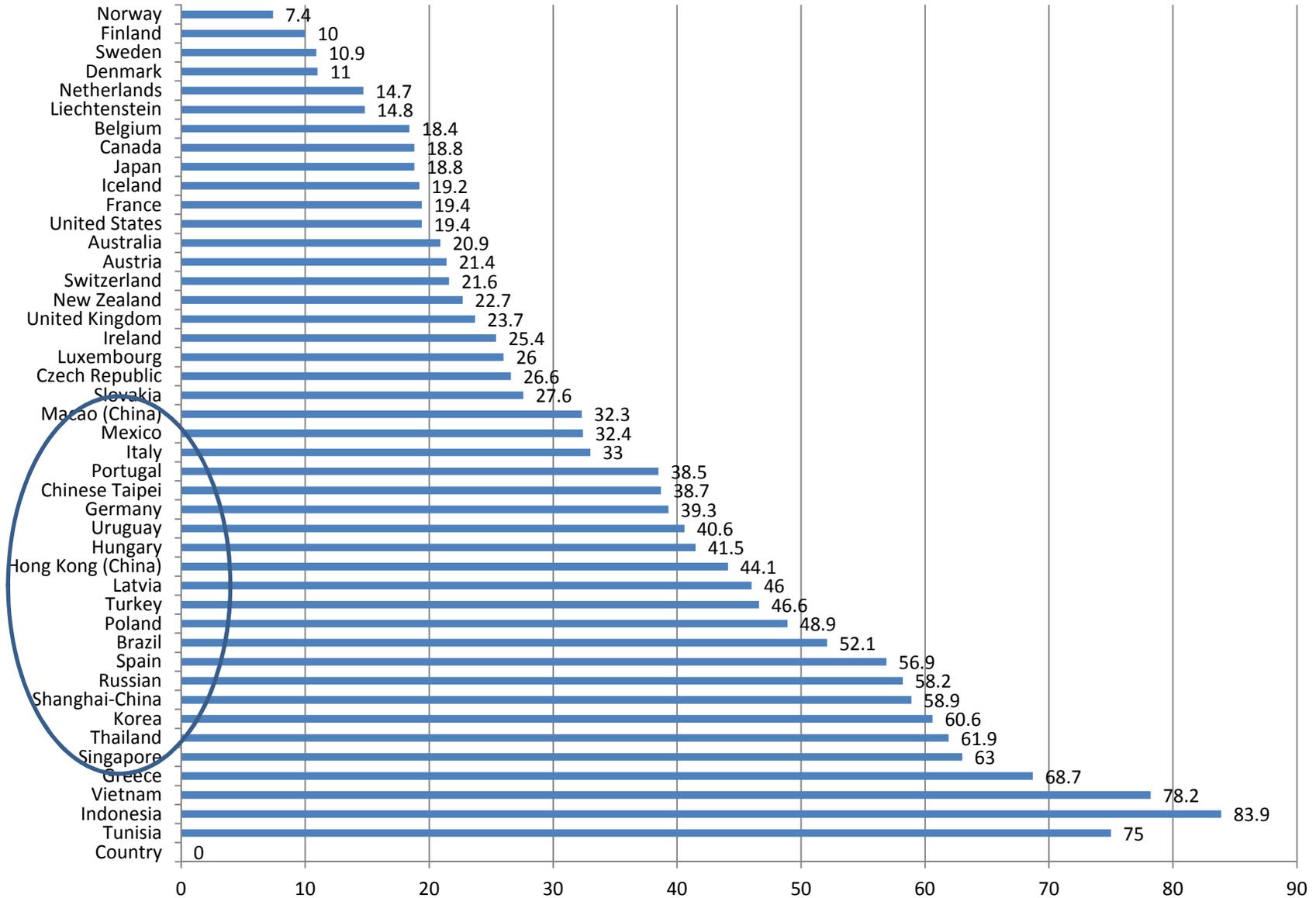
# Test Anxiety (WLE) in PISA2015



# 有考試壓力才有好成績的迷思？



# 補習參與率 (PISA2012)



# 各科補習概覽(PISA2015)

	中國香港 (5359)		大陸四省 (9841)		韓國 (5581)	
	參與率	平均時數	參與率	平均時數	參與率	平均時數
科學	58.70%	3.91	58.70%	4.12	67.90%	3.47
數學	76.80%	4.00	74.00%	4.81	88.80%	5.61
測試語言	65.30%	3.97	63.40%	4.96	76.30%	3.69
外語	75.20%	4.9	66.60%	4.68	85.60%	5.00
社會科學	46.10%	3.96	49.80%	4.14	60.60%	3.12

# Use of International Assessment

## 讓學習和育人回歸本來面目——PISA的作用

### 何瑞珠

經過三年的籌備與評估，隨第五屆 PISA 研究於上月 10 日（2013 年 12 月 3 日）公布，2012 學生能力國際評估計劃（簡稱 PISA）的結果終於塵埃落定。這半個月來對 PISA 的討論仍熱十分熱烈，學者及家長共同參與，其中教育成果的歸功或歸咎於不同的親子方式或教育政策最為注目，筆者作為學生能力國際評估（簡稱 IEA）總監及在智識智動 PISA 的開展者，必須指出：智識教育的成效將大及甚可隨便草率判定？相反，現在才是深入分析、全面探討的時機。

#### I. 教育成果的歸功或歸咎

在新加坡社會中已運多次重中，智識教育的成果此基於各國教育團隊的共同努力——家長、老師、探及課程專家（包括專業學會、出版老師以及課程發展局的專家），缺一不可。有論者認為，幸而在 PISA 中取得優異人的成績，應歸功於香港的社會資本或個別官員。然而，這重心傾斜的歸因實在有點牽強。收緊可於提升智識教育的質素，亦忽略了現象背後復雜的現象。

#### II. 緊守 PISA 系統評估，維持低風險

報介紹發表於 2013 年 12 月 5 日在《信

報》〈智識全球 PISA〉一文刊出中篇的評論：「在『高表現者』當中，香港是最佳例子，甚至可以被視為最成功。」中大 PISA 研究團隊視察的作風，正正是希望 PISA 的目標成為標榜對象的風險程度最低。評估的結果表說無用，教育政策容易成為論述與論的導火線或對象。以香港世界級評估（TSA）為例，測試目標本為完善、更新教育系統，然而卻被誤用作為解釋學校成效的指標。雖然有學校表示他們並不參與 TSA，但他們畢竟是少數，更多的學校（特別是收生中「醉的學校」）趨近者學生們向著 TSA 邁進；目標」趨進，最終是苦的，可能是我們的華裔學生。他在十年間好不容易培養的閱讀習慣及興趣，必為難免被這種風潮而終極破壞，甚至導致教育政策前功盡棄。

#### III. 自起得應風險的教育團隊致啟

香港的教師，是絕得是「原來」的教育系統工作者。2010 年麥肯錫報告（McKinsey Report, 2010）《全球進步的學校制度如何持續優化》（How the World's Most Improved School Systems Keep Getting Better）形容大部分國家的教育改革亦亦亦的風潮，但卻將香港自 2003 年推動的教育改革寫「亂草」（Lynxman）。所以說：「我們的教育團隊應得應風險！」是絕不為過。

教師緊守崗位，並付諸諸，但訂每一解、教好每一節，學校擲于培養具備高度

能力的一代，才會有這樣美好的成績。然而長期工作過勞，教師會由疲勞感，變身亦太疲累了，不自覺受孩子成長的無辜。但住如此美好的專家團隊十分需要，業界兩教育當局可有所作為，不可以「歸功」或「歸咎」作簡單定案，而是將焦點放在如何發現對策訂未來教育政策的啟示上。

#### IV. 基礎教育的核心價值——關愛家庭及校園，培育自主包容的公民

關愛家庭及關愛校園相對於現在的功利性而更顯重要或更為重要。最近的一部名義《許翻換了我的父親》電影中的雷漢型父親要求甚嚴，孩子沒有自主的空間，學習只是討好父親；父親為了孩子入讀名校的考慮，唯求至於不擇手段，但已經以病成非不分，當然這許為了最好好因試本因而說。為人父母或可畏，將孩子或學中當然要有「壓迫」，但先決條件是在關愛的關係下，這要求才顯得有意義。將孩子或學生的價值並未滿足家長的需要，更不具要學校以至教育當局放心。我們最在乎的不是苦下的成績，而是他們的學習態度及提高學習的壓力。

關心的是孩子學習及學校氛圍，可要為孩子及學生的心，他們感受到父母、師長的愛，這勝於工具性地只認準他們的成績或為家、為家爭光。關愛中當然仍有對他們的學術要求，但這要求的本質，不單是限此類成效，更在乎未來數月中他們是否有足夠的自主努力力而對聯述，具有充分

的熱誠（passion）追求知識以及包容的胸襟（compassion）追求幸福的人生及建立美好的社會。香港社會需要去知識追求上有熱誠，在面對不同背景及觀點的需要去包容與關懷。

#### V. 「十年樹木，百年樹人」，成果有待分析

PISA 的佳績是令人驚喜的。因此，我們更需要探討向位、保留如此優秀的教育傳統。該了一個勢不勝少，優秀教育工作者及關心孩子的父母也應如此，大家需要攜手迎向未來的挑戰。無可質疑，經過特區政府的教改，我們的教育走上正確的方向。

向、PISA 的結果顯示帶離學生的閱讀表現和閱讀習慣有顯著的提升。同時，民間差異減少了，學生教育均等化的進程，值得肯定。PISA 提供了大量數據，讓我們深入分析，作為未來教育發展的基石。IEA PISA 中心將會安排工作坊，與教育工作者分享十多年的研究經驗和成果，以期共同研究和發展，共同探索未來教育改革的方向。

作者為學生能力國際評估（智識中心）總監，香港中文大學教育學院教育行政與政策學系教授

# Use and Misuse of National Assessment

觀點

A31

2015年  
8月13日

星期四 | 國語/區報  
電話/forun@mingpao.com | 傳真/2998 3783

明報

## TSA的誤用及PISA的危機

何瑞珠

前兩天，兩位參與「教育大同」的家長和我談及小三「全港性系統評估」(TSA)的誤用。她們的孩子從小一開始已經操練TSA，購入的練習本竟多達19本，還要應付模擬試題，家長及

孩子都感到十分吃力。教改不是要培養學生閱讀的興趣嗎？不是要培育他們自主學習的能力嗎？有小學校長及老師對我說：「小一開始操練TSA這個題習，扼殺了學生閱讀及自主的空間。」

根據教育局網頁中的定義，TSA屬於低風險的評估，亦即評估不會對學生個人造成影響。但實際上，我們常常聽到不少學校為TSA催谷學生，增加學生的考試壓力。為什麼當局聲稱為低風險的考試，會讓學校以「高風險」的方式處理呢？其實世界各地都有近似TSA的系統評估，以了解不同年級學生的能力及水平，而且採用的國家亦愈來愈多。系統性評估通常在升學的轉捩點進行，例如從小學到中學、從初中到高中、從高中到高等教育，又或者就業前等進行。

亞太地區之內，香港、韓國、日本、新西蘭、中國和新加坡等地的系統評估歷史較長。日本的系統評估原本由6年級和9年級全體學生參與，自2007年以來改為以低風險抽樣進行，評估的學科包括日語和數學。韓國的系統評估亦以抽樣形式進行，自2000至2008年間，從6年級、9年級和10年級的學

生中抽取1%參加，也就是說每級分別有為數約6000至7000的參加者，亦即每所學校只抽樣30至35名學生進行測試，評估科目為韓語、數學、英語、社會科學和自然科學，對學生及學校均屬低風險。

### 港TSA宜參考日韓 毋須全體皆考

在過往10年的PISA(學生能力國際評估計劃)中(註一)，韓國及日本15歲學童的表現一直優秀，由此可見，這類抽樣式低風險的系統評估能讓兩國學童一直保持在優秀水準。既然香港的TSA屬於系統評估，就適宜參考日韓以抽樣方式進行，實在不需要全體皆考。此外，教育政策、課程設計、學校風氣、學生能力等因素並不會年年變遷，因此評估如能隔年進行就更為恰當了。現時，教育局隔年進行小六TSA，是走對了方向。那麼，小三學生的TSA又可否取消或以抽樣方式進行呢？

國際評估PISA亦是以抽樣方式進行的，每間學校隨機抽出三四十名學生進行測試，已經可以掌握到香港15歲學生在閱讀、數學、科學、解難等領域上是否達到國際水平。一直以來，學生的成績絕對保密，個別學校的成績亦只會向個別學校反映，教育當局在歷屆的國際評估中，均不會亦不能辨認個別學校及個別學生的資料，因此學校亦不會將PISA視為高風險的評估。而且PISA會進一步調查學校、學生、家長的背景資料，以加深了解學生在學科以外的表現、家長的觀感、學校表現優秀的原因等，對

學校有很大的參考價值。學校通過PISA定期而有系統地了解基礎教育的水平是否符合國際標準，由PISA香港中心提供的個別學校分析報告，更成為學校擬定教學計劃的參考和依據，為教育工作者刊發的通訊又能分享本地及國際的教育議題及實踐經驗。

### PISA招標 竟列明要辨認個別資料

最近，教育當局開始為PISA 2018的香港評估招標。然而一反過往原則，當局竟列明要辨認個別學校及個別學生的資料。就此筆者曾以專業角度在教育局的招標簡會上分析：以往學校與香港中文大學PISA香港中心的互信是基於研究專業承諾，學校安心放心參與是由於PISA(以至TIMSS及PIRLS)(註二)的數據絕對保密，令學校視這個評估為低風險。如果政府當局由2018年起能辨認出個別學校在PISA中的資料，會令部分參與的學校卻步，長遠來說其他學校亦可能衍生出催谷學生操練PISA等不良的風氣。筆者非正式諮詢了一些持份者包括家長、校長、校董及一些辦學團體，他們均質疑有關數據的可能用途。筆者更關注這樣做將引發出嚴重的樣本偏差(selection bias)問題，擔心HKPISA被扭曲或異化的TSA。

建立一個具公信力、可靠、符合國際標準的系統性評估實在不容易，過往的PISA、PIRLS及TIMSS均謹守教育研究的專業操守，以保持這些國際評估

低風險——學生不用操練，學校樂於參與，數據才有代表性並如實反映學生能力，以此為基礎，學者可以為整體教育作客觀而全面的分析，從而指引教改的方向。學校是基於專業的承擔及判斷，自主地選擇參與國際性系統評估，若當局能從這些國際性評估中辨認個別學校的數據，在書過收生不足的情況下，學校難免會將PISA視為異化了的TSA版，成為學校存亡的重要指標之一。PISA將從此變成學校眼中的高風險評估，喪失了提供客觀數據的能力，甚至掀起另一片的催谷熱潮，成為老師、家長、學生又一個噩夢和負擔。

註一：PISA(學生能力國際評估計劃)是一個大型的國際性研究，由經濟合作與發展組織(OECD)所策劃，目的是評估學生是否有足夠的知識和技能。何瑞珠教授是PISA香港中心的總監(PISA香港中心網址：[www.fed.cuhk.edu.hk/~hk/pisa/about/about\\_e.htm](http://www.fed.cuhk.edu.hk/~hk/pisa/about/about_e.htm))

註二：TIMSS和PIRLS是另兩個大型的國際性研究，由國際教育成就評估協會(IEA)所策劃，TIMSS是國際數學和科學趨勢評測；PIRLS是國際閱讀素養進展研究

作者是中文大學教育行政與政策學系教授

# OECD/PISA tests are damaging education worldwide – Ball, et. al., 2014)

來自世界各地的學者  
關於 **Pisa** 測試的影響  
表示深切關注和呼籲

(The guardian,  
May 4 2014)

<http://www.theguardian.com/education/2014/may/06/oecd-pisa-tests-damaging-education-academics>

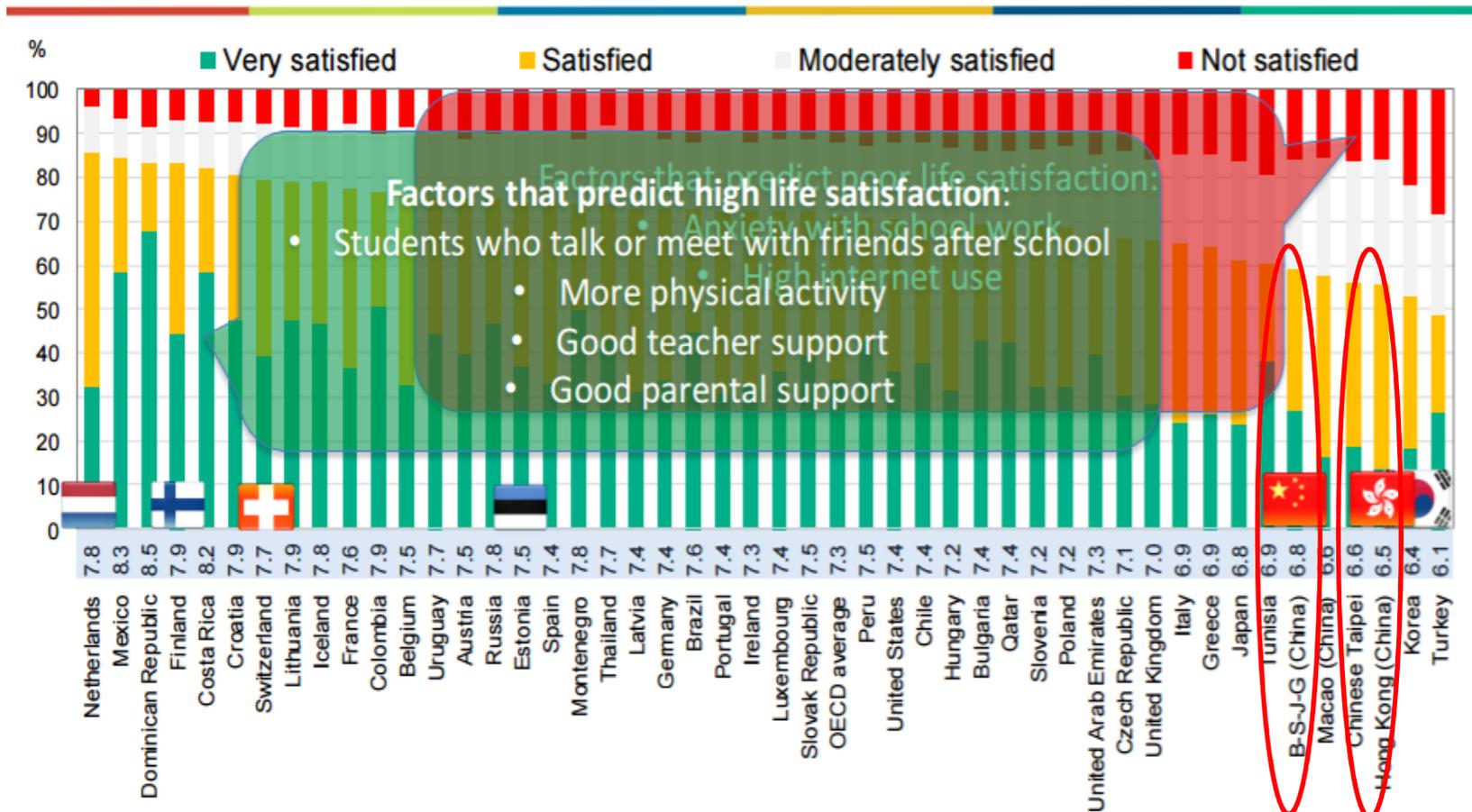
## 值得反思的是:

1. 不同的評估的原意作用?
2. 不同的評估的實在作用  
-誤用/濫用?
3. 評估:“教育&反教育意涵”
4. 提高幸福感的家校因素?

# 切實提高幸福感：家校因素

Life satisfaction among 15-year-old students

Figure III.3.1

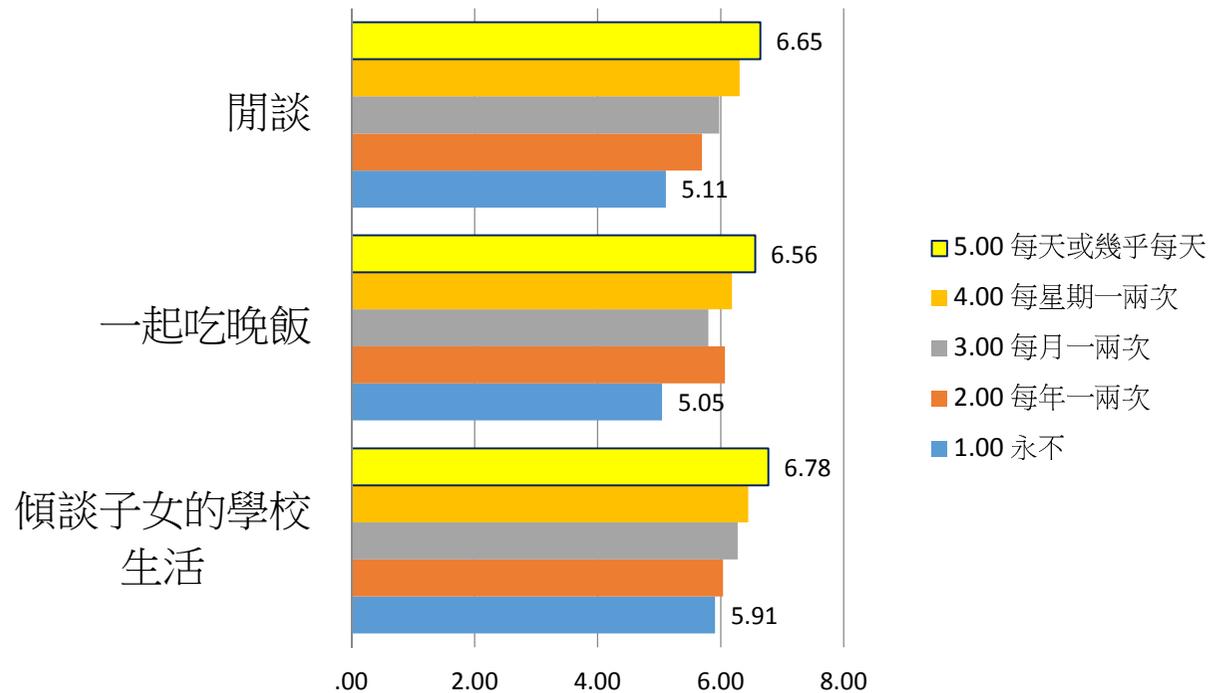


# 切實提高幸福感： 家長參與

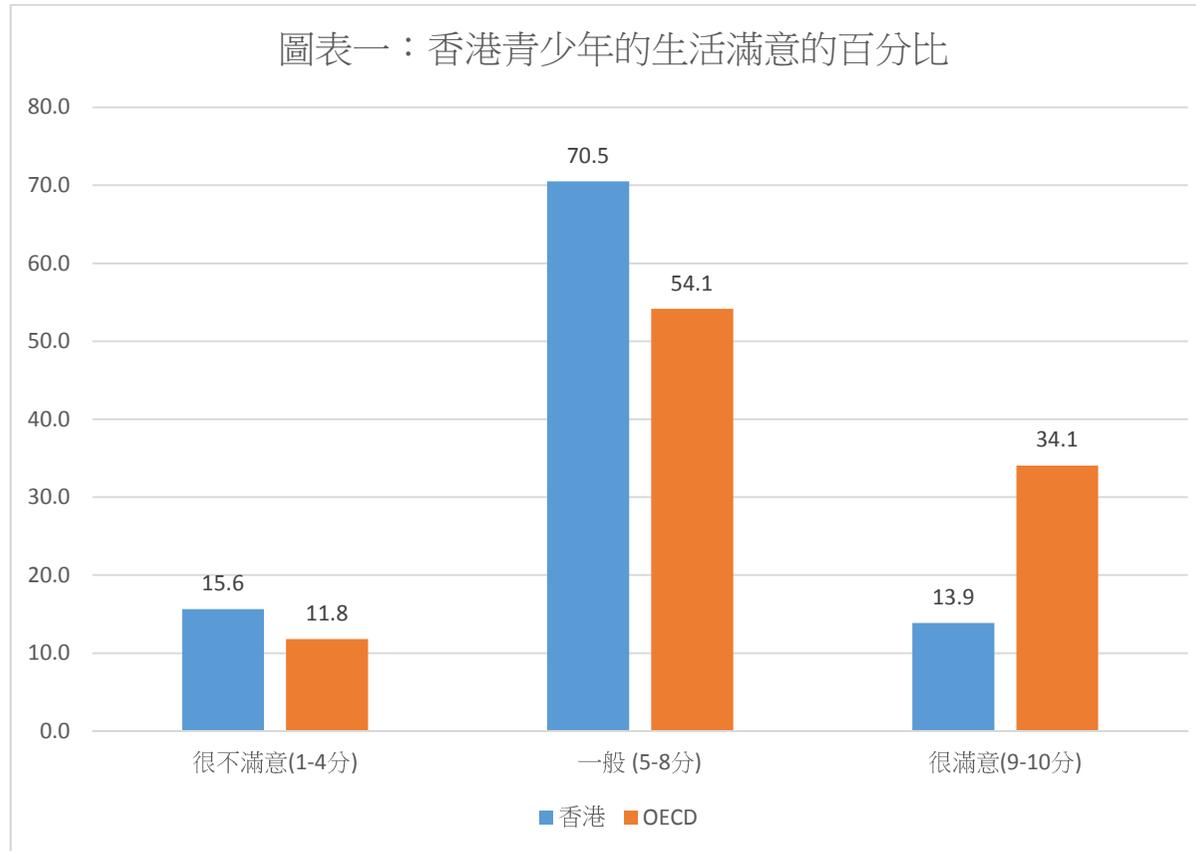
- 家長與子女的聯繫溝通 & 給予子女情緒上的支持, 均與子女的生活滿意度息息相關。
- 家長與子女的聯繫溝通愈多（例如與子女閒談），
- 及在情緒上給予子女更多支持（例如當子女在校內遇到困難時予以支持），
- 皆能促使子女的生活滿意度愈高。

# 切實提高幸福感: 親子溝通的影響

父母或其他家庭成員與子女閒談、一起吃晚飯，以及傾談學校生活的頻率，均與孩子對生活的平均滿意度成正相關。

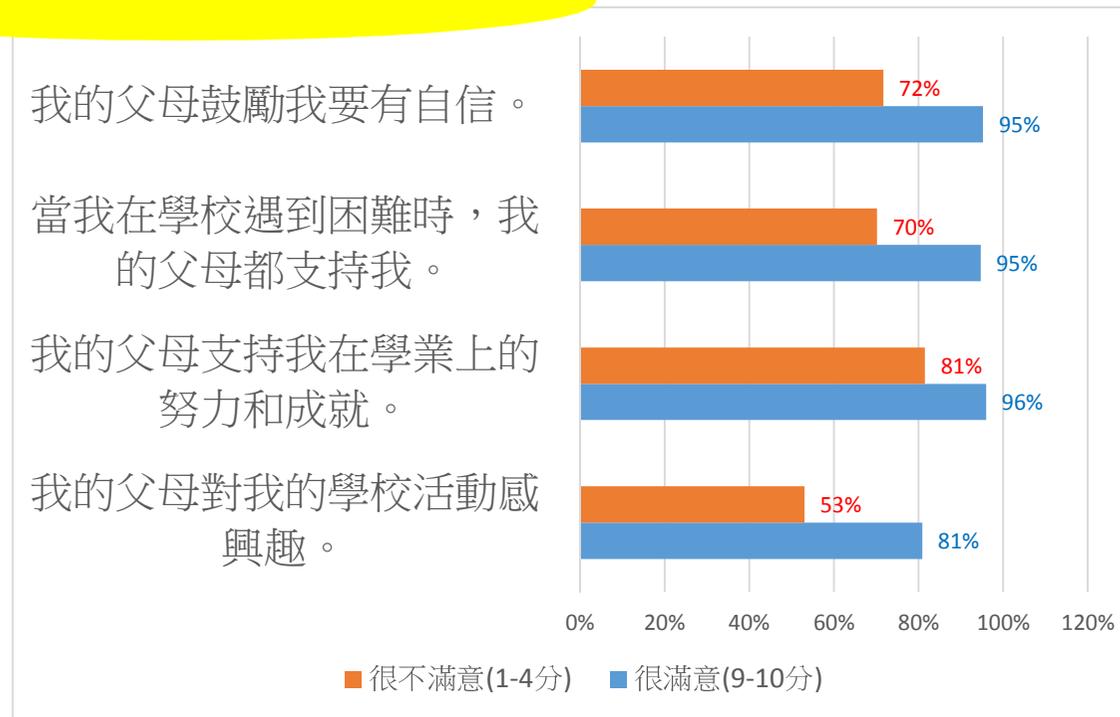


# 幸福感: HK vs OECD



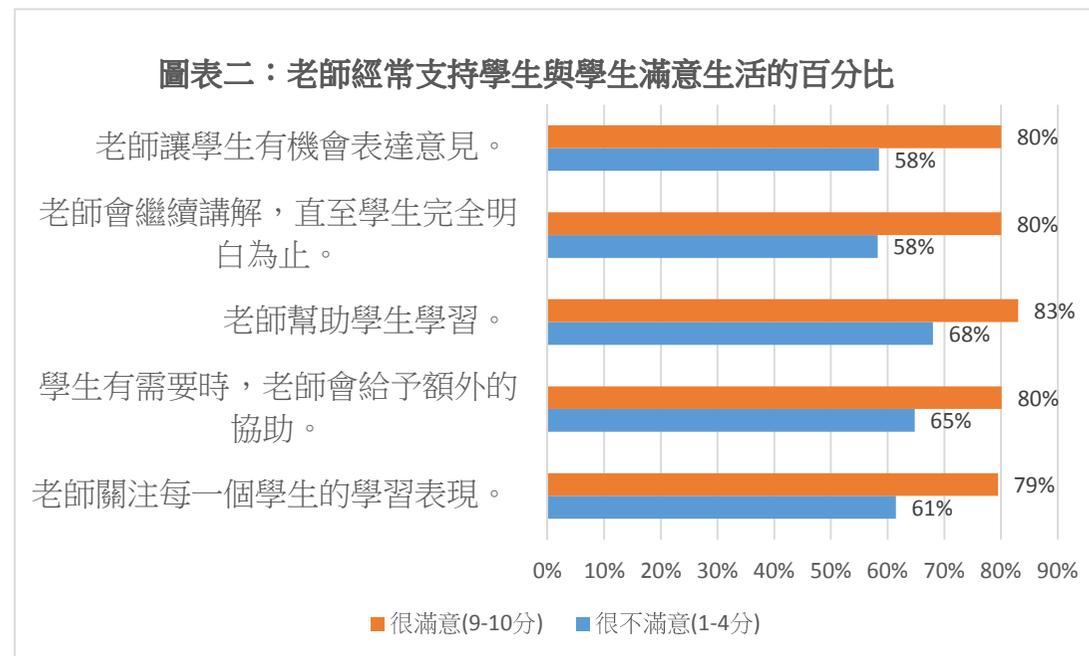
# 切實提高幸福感:家長情緒支援

在情緒上給予子女更多支持尤其重要，當父母常常肯定孩子的努力和成就、避免過分批評而是多加適切的鼓勵，孩子才能建立恰如其分的自信心。當子女在校內遇到困難時，父母能及時察覺而給予支持，甚至進一步對孩子的日常學校活動展現興趣，而非只關注學業成績或名次等，對青少年階段的孩子尤其受用。



# 「老師支持」對學生幸福感的影響

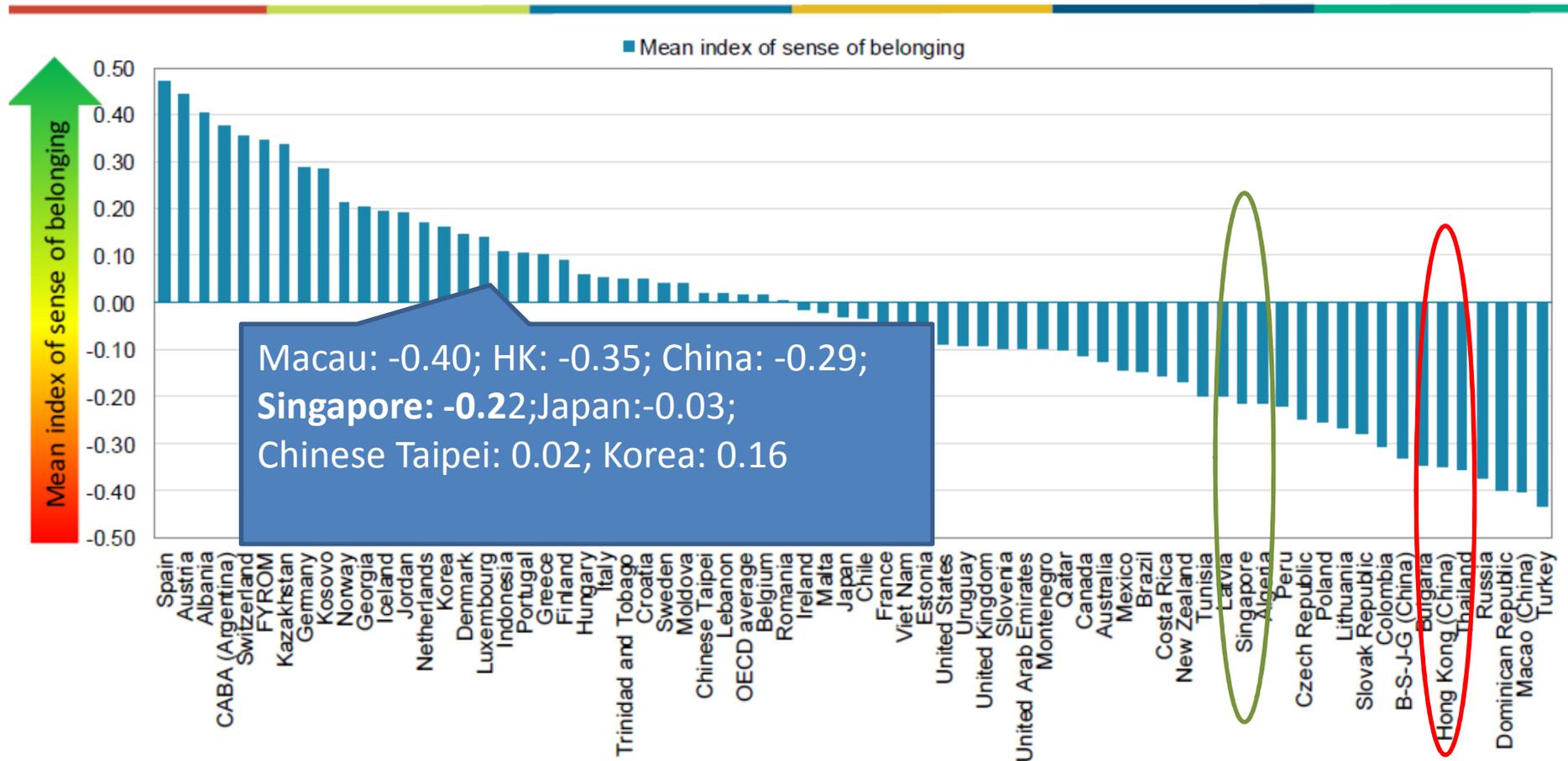
整體而言，香港老師在「支持學生」這個指標上與OECD平均值相若，能達到國際水平。圖表二進一步以香港的數據比較「很滿意」與「很不滿意」的學生，顯示在五個項目上的差異十分大。怎樣使學生快樂起來，老師可以：



# 學校歸屬感

## Student sense of belonging at school

Figure III.7.2



# 學校歸屬感

Table 2.5.1 Index of Sense of Belonging of Science Top Performing Countries/Economies in PISA 2015

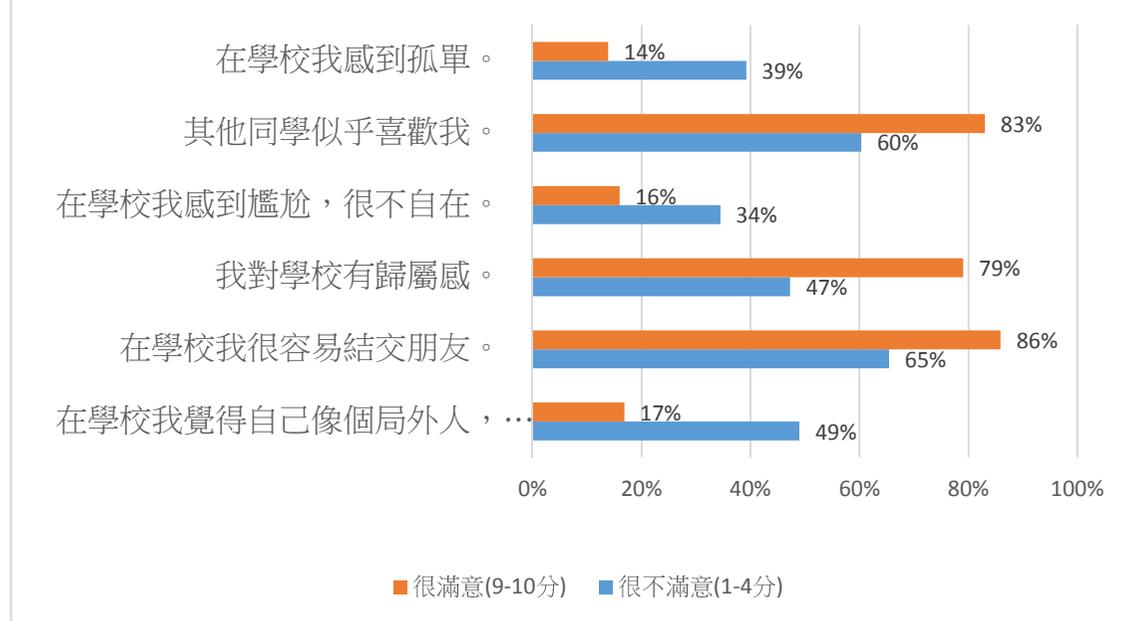
Country/Economy	Index of Sense of Belonging		Difference in index of sense of belonging compared with Hong Kong	
	Mean	S.E.		
Macao (China)	-0.40	(0.01)	-0.06	***
Hong Kong (China)	-0.35	(0.01)	0.00	
B-S-J-G (China)	-0.33	(0.01)	0.02	
Singapore	-0.21	(0.01)	0.14	***
Canada	-0.11	(0.01)	0.24	***
Estonia	-0.06	(0.01)	0.29	***
Viet Nam	-0.06	(0.01)	0.29	***
Japan	-0.03	(0.01)	0.31	***
OECD average	0.02	(0.00)	0.36	***
Chinese Taipei	0.02	(0.01)	0.37	***
Finland	0.09	(0.02)	0.44	***
Korea	0.16	(0.02)	0.51	***

\*\*\* Statistically significant at the 0.001 level.

# 學校生活對香港學生心靈的影響

圖表四進一步以香港的數據比較「很滿意」與「很不滿意」的學生，顯示在六個項目上的差異十分大。怎樣使學生快樂起來，學校有三要三不要：

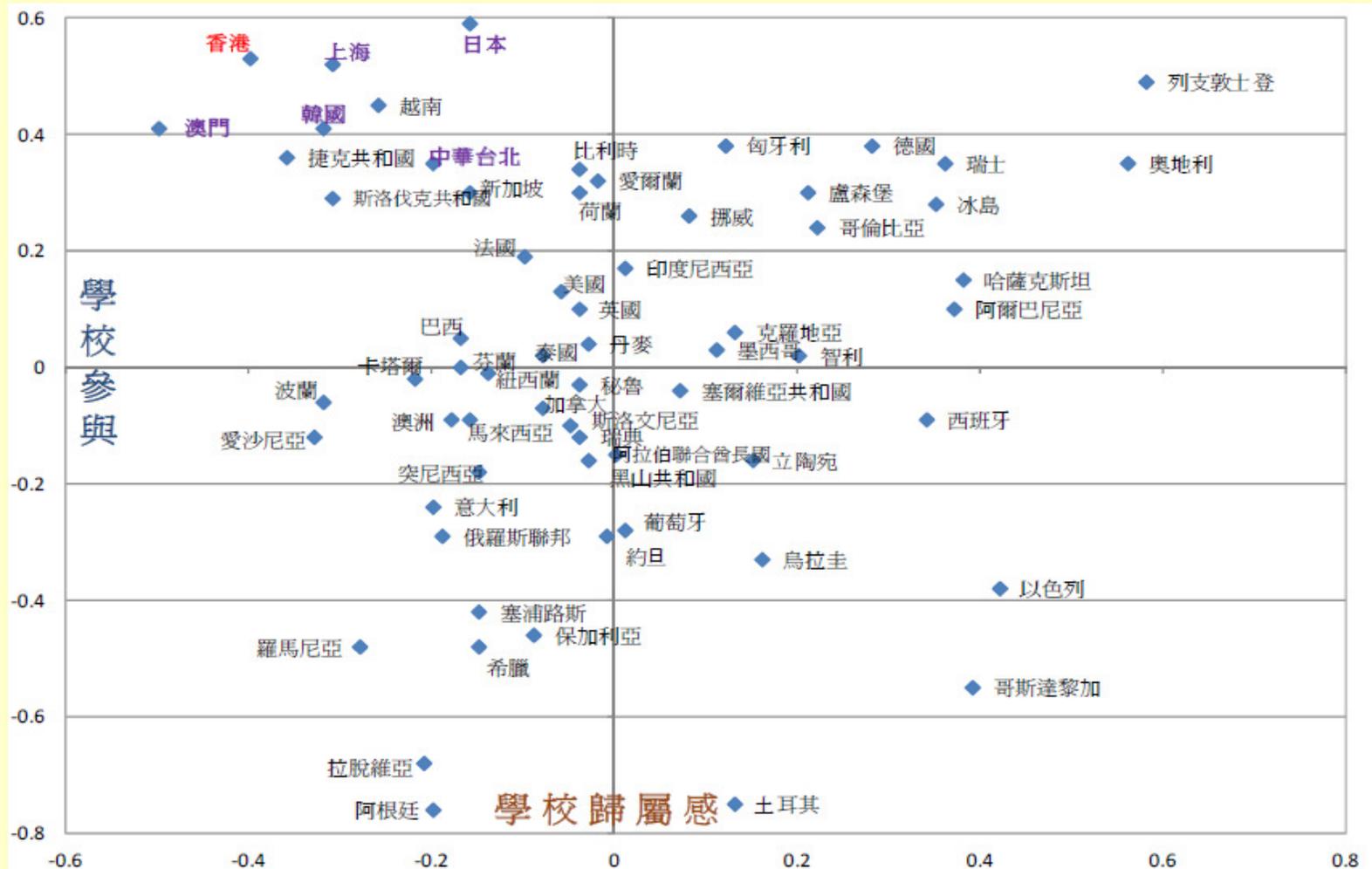
圖表四：學生歸屬感與學生滿意生活的百分比



# School Engagement heart vs body

## 有心校園：關懷風氣

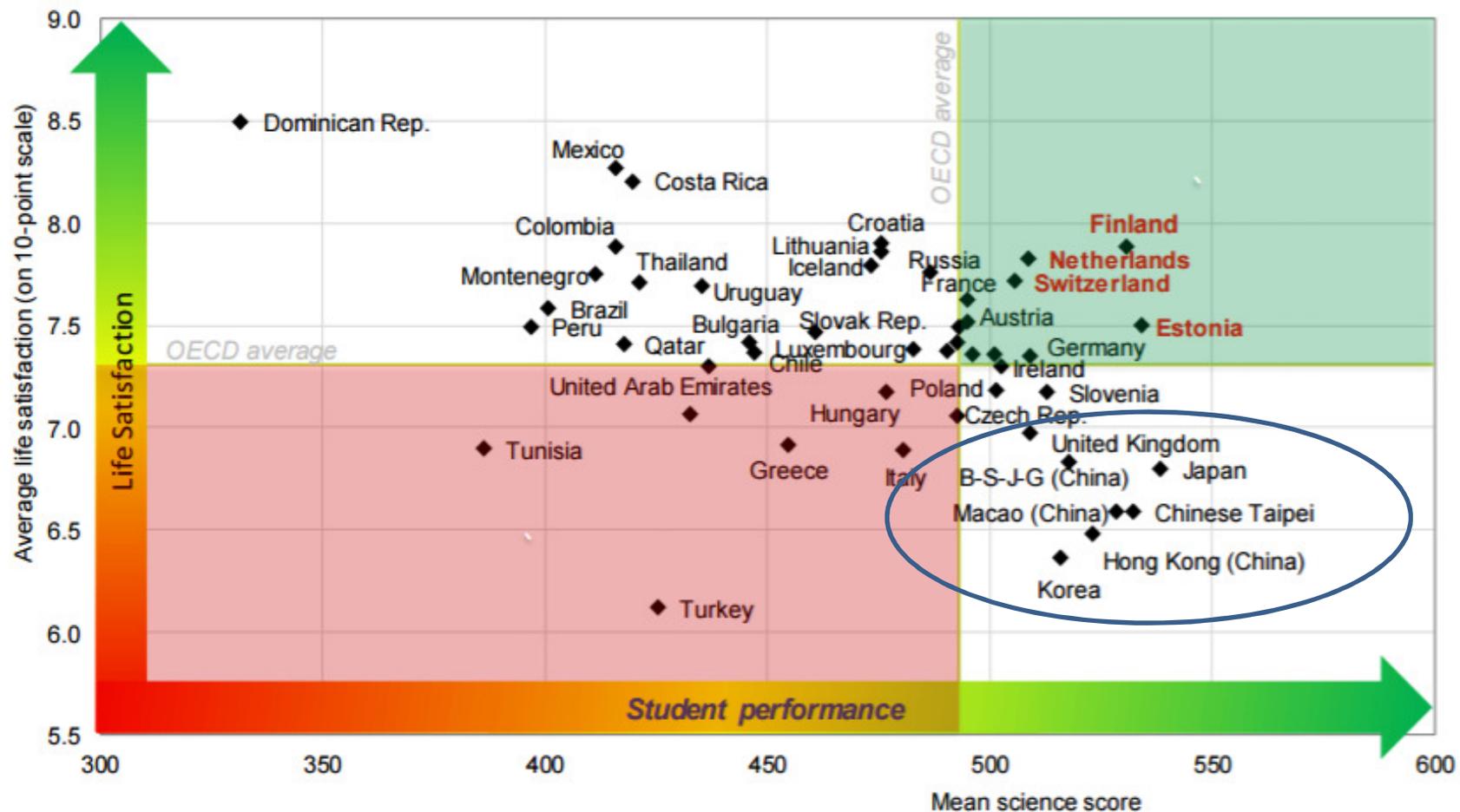
圖一 PISA 2012 各個國家或地區在學生投入學校方面的比較



# East Asian students doing well and feeling bad (PISA2015)

Life satisfaction and student performance can go together

Figure III.3.3



# 如何培育快樂的種子

## 老師/家長到學生

- 老師/家長先要關顧自身的身心靈健康; 才有能力讓青少年與自己、他者及萬物和諧共處，建立連結的關係
- 透過覺醒生活鍛鍊來培養這種內在的「心靈素養」，將有助我們以正念面對繁忙的生活及重要的人生抉擇。

# 《快樂的老師可改變世界》

- 一行禪師的近作《快樂的老師可改變世界》所言，培養快樂的老師是首要的任務。一行禪師進一步強調，除了老師之身分以外，他/她可能亦是兒子/女兒、丈夫/妻子、爸爸/媽媽；老師身兼多重身分，應兼負起各個角色的責任。
- 快樂的老師可改變學生；  
快樂的子女可改變父母；  
快樂的爸媽可改變子女；  
快樂的夫妻可改變家庭.....

# 正念修習和覺醒生活

- 心靈教育計劃的心靈培育主要來自法國梅村一行禪師的正念修習（mindfulness practices）和覺醒生活訓練。
- 正念修習是一行禪師視為最基本的教律，透過覺醒的練習，轉化為一種正向和心中常思念著別人福祉的生活態度。
- <http://appliedbuddhism.org/zhtw/mindfulness-practices/practices-fromthe-heart/280-the-five-mindfulness-trainings>

# 五項正念修習(cont...)

- **第一項正念修習：尊重生命**
- 覺知到殺害生命所帶來的痛苦，我承諾培養相即的智慧和慈悲心，學習保護人、動物、植物和礦物的生命。
- **第二項正念修習：真正的幸福**
- 覺知到社會不公義、剝削、偷竊和壓迫所帶來的痛苦，我承諾在思想、說話和行為上，修習慷慨分享。
- **第三項正念修習：真愛**
- 覺知到不正當的性行為所帶來的痛苦，我承諾培養責任感，學習保護個人、家庭和社會的誠信和安全。
- **第四項正念修習：愛語和聆聽**
- 覺知到說話缺少正念和不懂得細心聆聽所帶來的痛苦，我承諾學習使用愛語和慈悲聆聽，為自己和他人帶來快樂，減輕苦痛，以及為個人、種族、宗教和國家帶來平安，促進和解。
- **第五項正念修習：滋養和療癒**
- 覺知到沒有正念的消費所帶來的痛苦，我承諾修習正念飲食和消費，學習方法以轉化身心和保持身體健康。我將深入觀察包括飲食、感官、意志、和心識的四種食糧，避免攝取有毒的食糧。

# 「校本」模式培養 老師及學生的心靈素養

- 中文大學心靈教育的團隊將於2017-2020，為六所中學提供「心靈素養（Spiritual Literacy）」的培訓以期滋養師生。
- 我們期盼通過這三年的學習，學生在身、心、靈上皆得到均衡的成長。
- 心靈教育切入點為學校的老師，因為我們相信：讓老師獲得身心的滋養及培育的機會及空間，能為學校帶來更大的正向生活力量，培養身、心、靈健康的下一代。

## 相應青少年正向成長的各階段及需要 建立起三個教學導向

### 自處教育

- 如何管理好自己

### 人生教育

- 人如何找出自己生命的定位
- 規劃自己的未來

### 大愛教育

- 人如何走出自己，走向他人，  
達致真正的成熟成長

# 家校協作：讓孩子滿懷自信地

	一般自我觀 General Self-esteem	同儕自我觀 Peer Self- esteem	數學自我觀 Math Self- esteem	中文自我觀 Chinese Self-esteem	民族感 National Identity
校內家長參與 School-based Involvement					
與學校溝通 School Contact	.2037**	.1629**	.1046**	.1842**	.1007**
參與家長教師會 PTA Participation	.1833**	.1285**	.1018**	.1347**	.0825**
擔任義務導師 Volunteering	.0782**	.0639**	.0265	.0892**	.0280
捐贈 Donation	.1599**	.1639**	.0834**	.1399**	.0589*
家內家長參與 Home-based Involvement					
支持子女學習 Home Support	.3037**	.2764**	.0885*	.2064**	.1309**
增進親職教育 Home Enrichment	.2378**	.2075**	.1114**	.2047**	.1361**
功課督導 Home Supervision	.2496**	.2139**	.0983**	.1730**	.1124**
對子女訂下規條 Home Limitation	.0704	.0698	.0322	.0699	.0499

**Looking Forward:  
You need Compassion Schools and Compassion Parents to  
Nurture Compassion Children**

# 但願青少年能找到真正的快樂

- 在人生的歷程中不被規劃壓倒
- 在學習的歷程中不被考評限制

## 更願家長及老師有足夠時間及空間

- 與青少年同行,同在,同甘共苦,
- 找到有意義而豐盛的人生!

# Thank You!

Further information  
[estherho@cuhk.edu.hk](mailto:estherho@cuhk.edu.hk)  
Tel: (852) 26097216  
Fax: (852) 26035336