

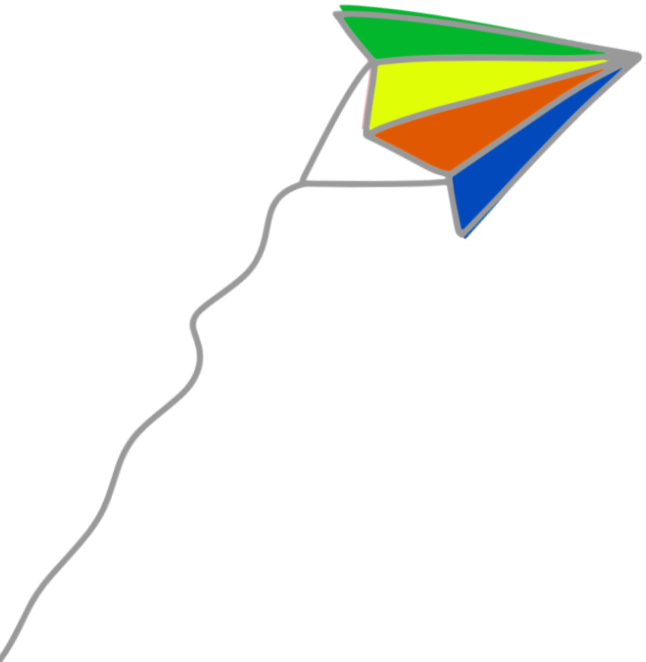


校本支援經驗分享

馬子健
正向教育 服務經理 (青年服務)



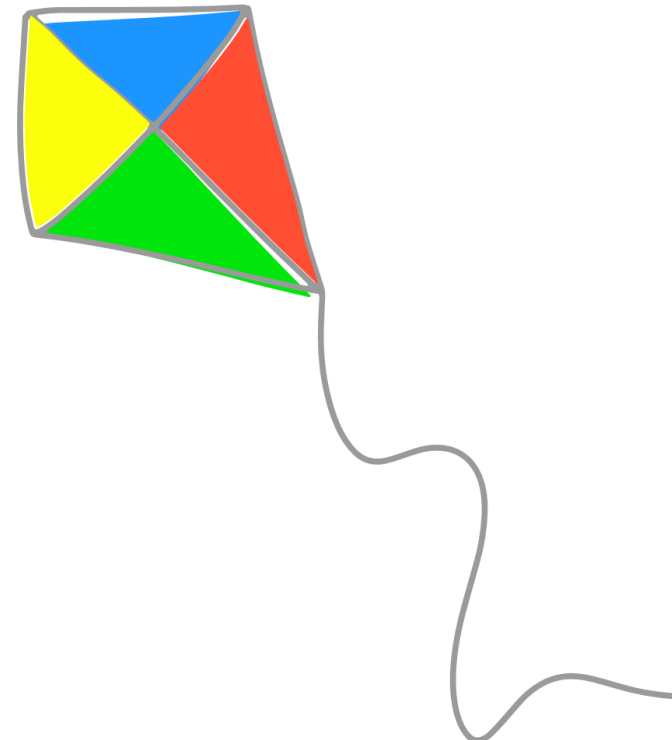
開展正向教育的機遇





正向教育的由來.....

- SUN TEENS 青少年精神健康計劃 (2009年)
- 對象：社區上11-18 歲受抑鬱情緒困擾的青少年
- 目標：提升精神健康，建立正面情緒
- 手法：以正向心理學感恩為理念，推行小組輔導，
提供有實證基礎的服務





■ 康潔儀呼籲社會人士關注青少年感恩度情況。

港孩關注家庭人際關係

【本報靜樂組報導】「港孩一族」近指稱生活質素，生活於物質富裕的新一代，對於有的一切不僅知足感恩，但有調查顯示，每三名受訪青少年就有一人提及家庭及人際關係的滿足感，至於學業及其他成就感，以及物質生活滿足感，僅當其後，大會指調查結果反映港孩真正關注的，並非物質及官能的滿足。

為了向年輕人灌輸感恩文化和培育，聖雅各福群會青年服務於去年6至7月訪問了876位中學生，進行本港近年首份「感恩與青少年情緒健康關係」的調查。負責調查的聖雅各福群會青年服務機構高級經理張建昌指出，從青少年的感恩事項中，家庭及人際關係的滿足感是青少年最多提及的範疇，約佔30.2%；其次為學業及其他成就感，佔29.6%；第三次為物質生活滿足感，佔27.2%。此反映物質及官能的滿足，並不是港孩真正關注的需要。至於與其他地區比較，前以香港感恩指數的23.1與有關地區比較，台灣的29.55，美國的37.87，英國的28.97，港孩實在欠缺從生活中尋找感恩度的能力。他說：「調查發現青少年感恩度低，但透過適當訓練，可以提升感恩之心。」

感恩行動四部曲

聖雅各福群會因此推出一項本土化的「感恩行動四部曲」，從四個步驟，即尋找好事、他人感恩、從心欣賞及表達謝意角度，鼓勵青少年每日從生活中寫「感恩日記」，以提升他們的感恩指數。參與此訓練的一位青少年「阿君」表示，經過學習感恩訓練後，當遇到不如意的事，也學會珍惜所擁有的一切，學習少埋怨，用感恩的角度看待事情，以助自己慢慢建立正面的積極生活態度。她以過來人的身份，更鼓勵有情緒困擾的青少年，透過學習感恩四部曲，積極對抗負面情緒，心懷感恩，活出有意義的未來人生。

有關感恩的本地研究 (2010)

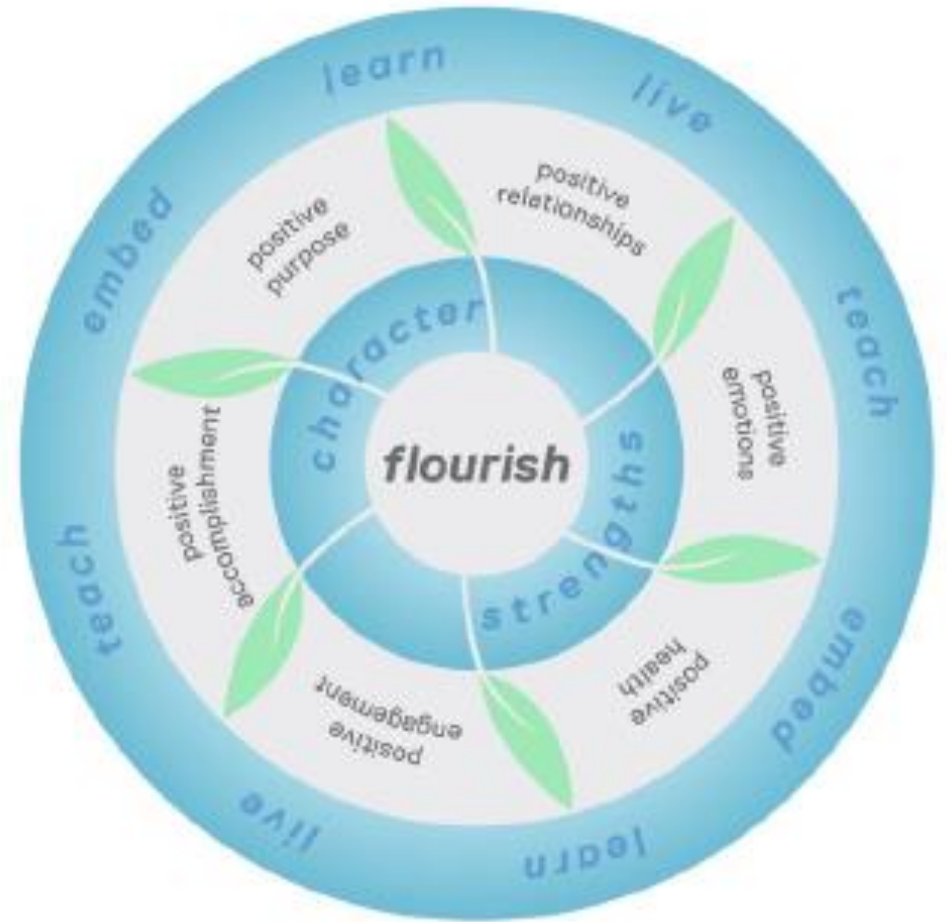
總結：

1. 調查發現青少年感恩指數與其情緒健康指數有關係，愈能感恩的青少年是愈能有健康的情緒表現、自尊感愈強、抑鬱的傾向也較低。
2. 人際關係的滿足為青少年值得感恩的最高範疇，物質及官能的滿足並不是青少年唯一的需要。



開展正向教育的機遇

2013年遇上北山堂基金和
Geelong Grammar School
(Institute of Positive
Education)



Well-being at the Heart of Education

身心健康(幸福)是教育的中心



共同願景



透過推廣正向教育，在本地學校建立正向品格教育文化。

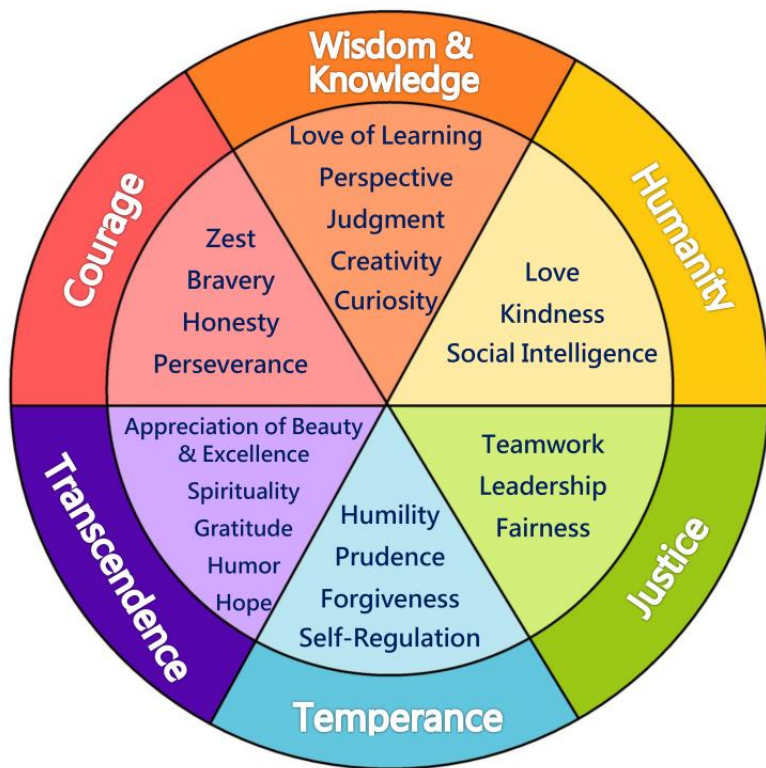




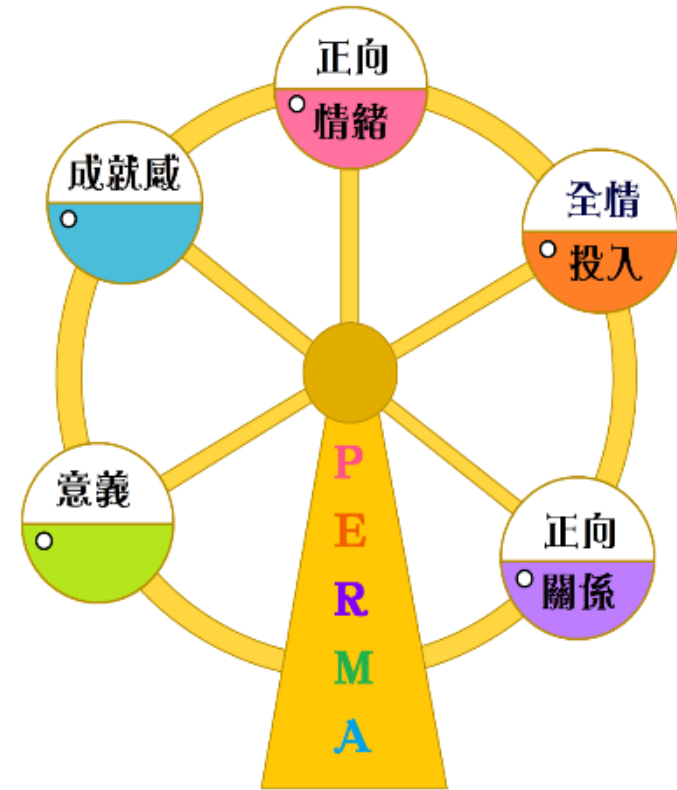
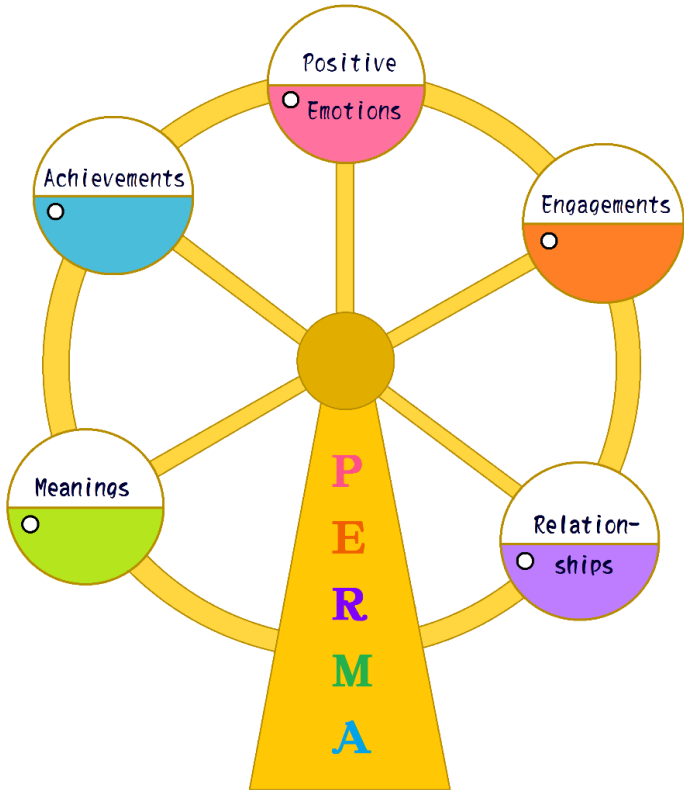
如何推行正向教育？



美德與品格強項 (Peterson & Seligman, 2004)



幸福元素-PERMA (Seligman, 2011)



Source : Flourish : A New Understanding of Happiness and Well-Being and How to Achieve Them

成長思維—Growth Mindset

Fixed Mindset

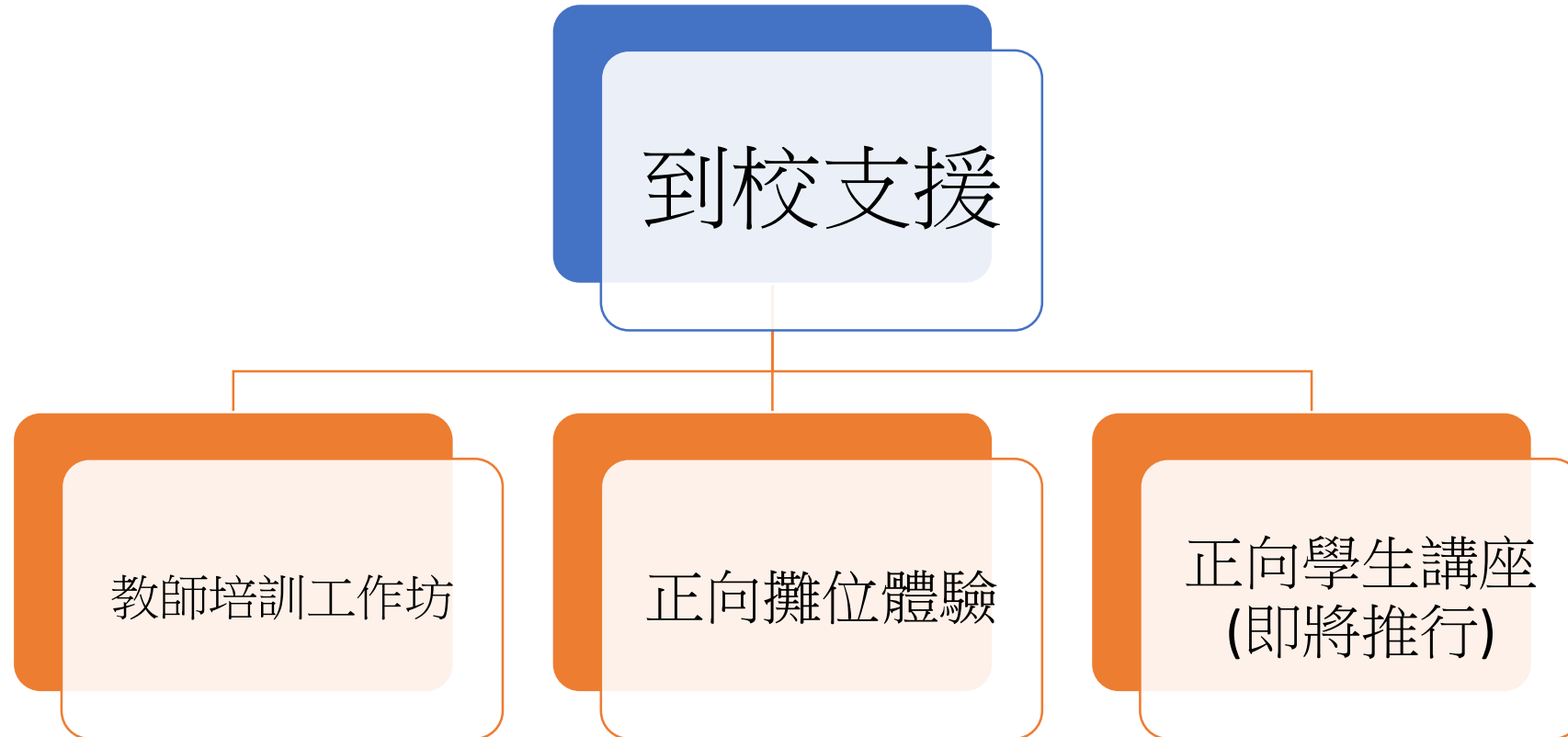
- I'm only good at certain things
- I give up when it gets too hard
- I hate challenges
- I take feedback and criticism personally
- I don't like doing what I don't know

Growth Mindset

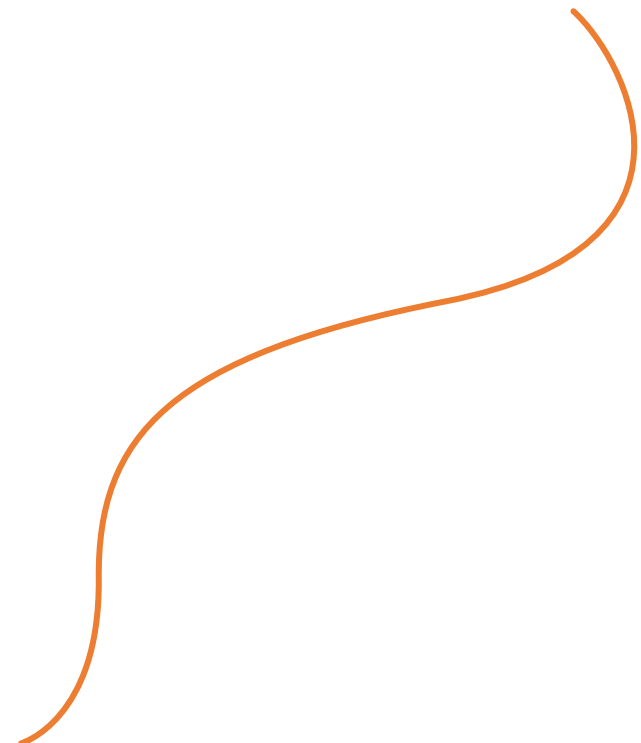
- I can be good at anything
- I try until I get the results I want
- I embrace challenges
- I welcome feedback and criticism
- I like learning about things I don't know

「WE」正向動力計劃
2022-2023服務分享

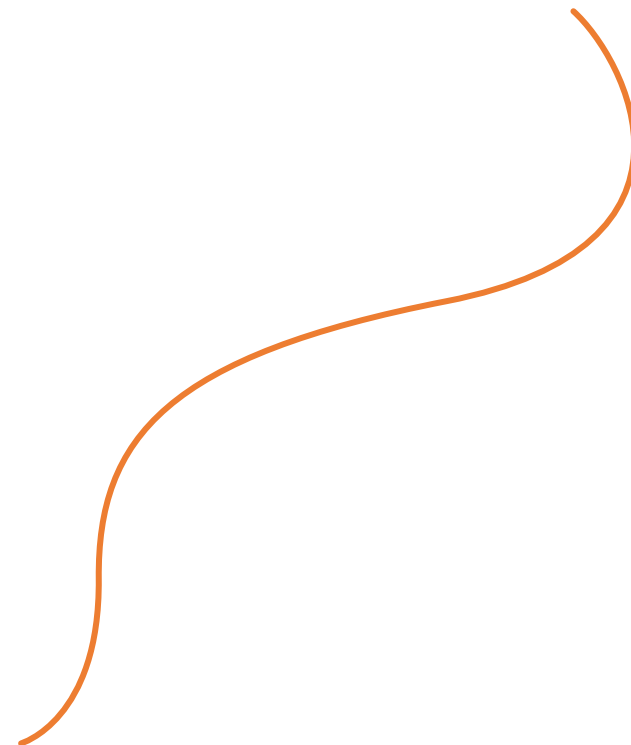
2022-2023 「WE」正向動力計劃分享



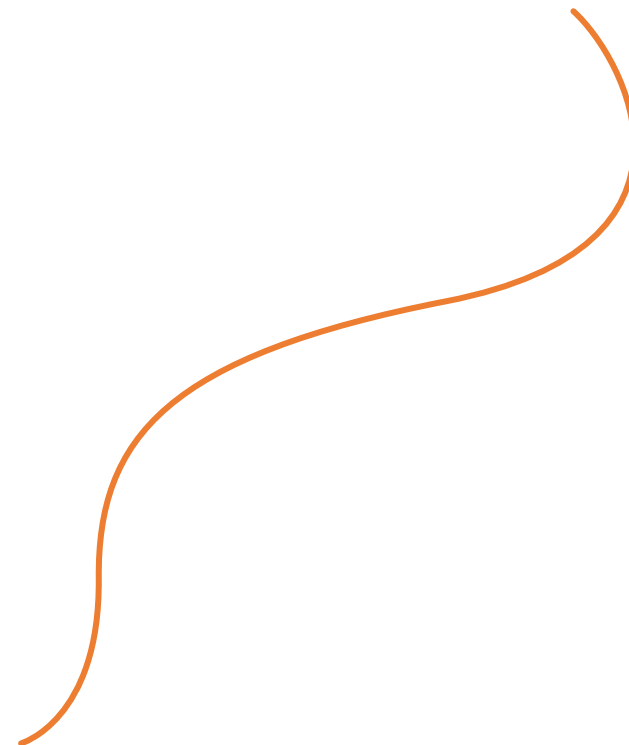
教師培訓工作坊



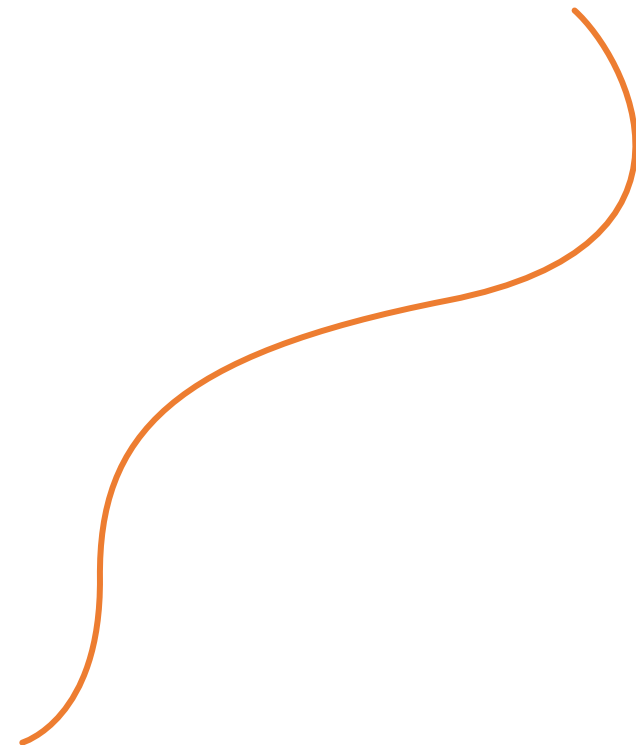
正向攤位體驗



品格推廣週(將於6月推行)



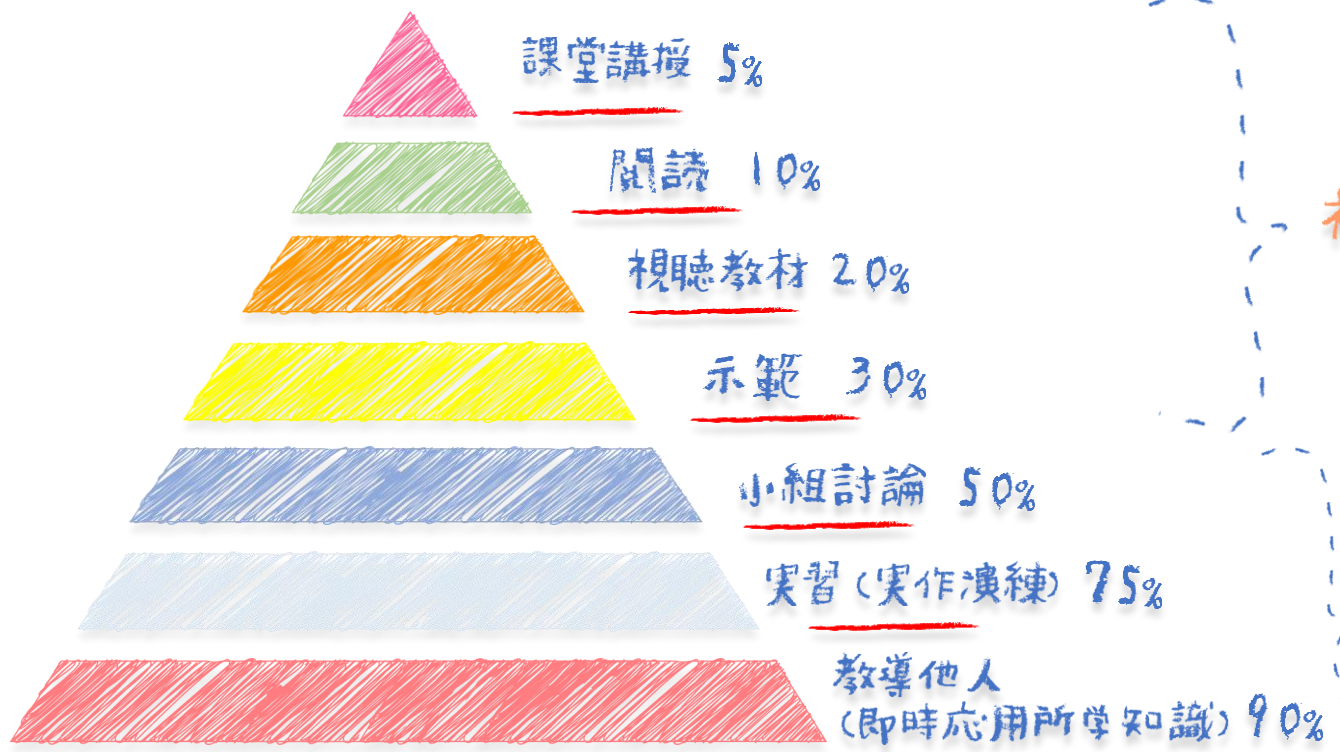
正向學生講座 (將於7月推行)



服務內容推介(小學)



學習金字塔



被動學習

主動學習

跳出校園

走入社區

經驗學習

真實體驗

資料來源：美國緬因州的國家訓練實驗室
National Training Laboratories



模擬人生體驗

品格推廣週

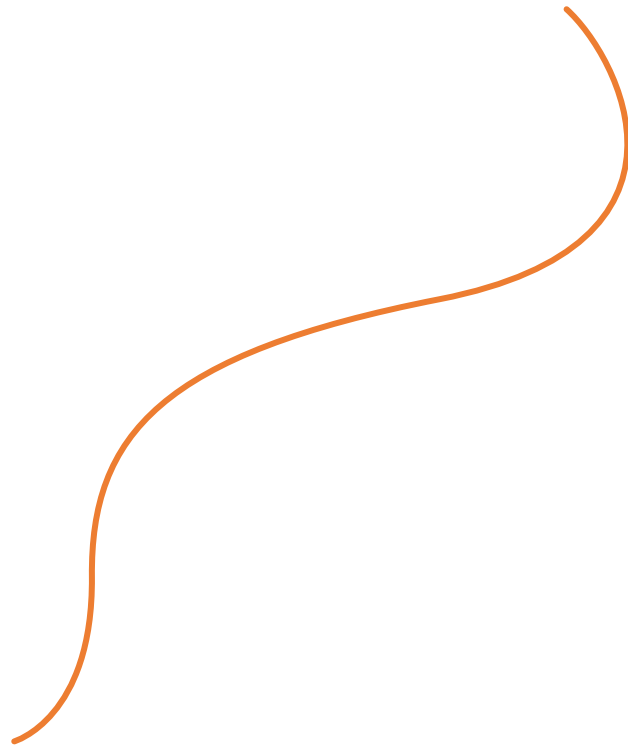
品格培育家長工作坊

職場體驗計劃

品格延伸課

酒店 工場 餐片 服裝店 百貨 傳統行業

模擬社會人生



模擬社會人生



體驗不同的工作崗位



工作人員及資深義工們以
老闆身份從旁觀察



後期作檢討



發掘自己的品格強項

生活體驗

生活體驗



面見日



職前工作坊



社區考察

生活體驗



職前簡介



兩日職場體驗



分享會

工作體驗

升級再造

烘焙工場

酒店

環保時裝店

百貨超市

品格延伸課

品格延伸課(高小)



講座-認識品格強項



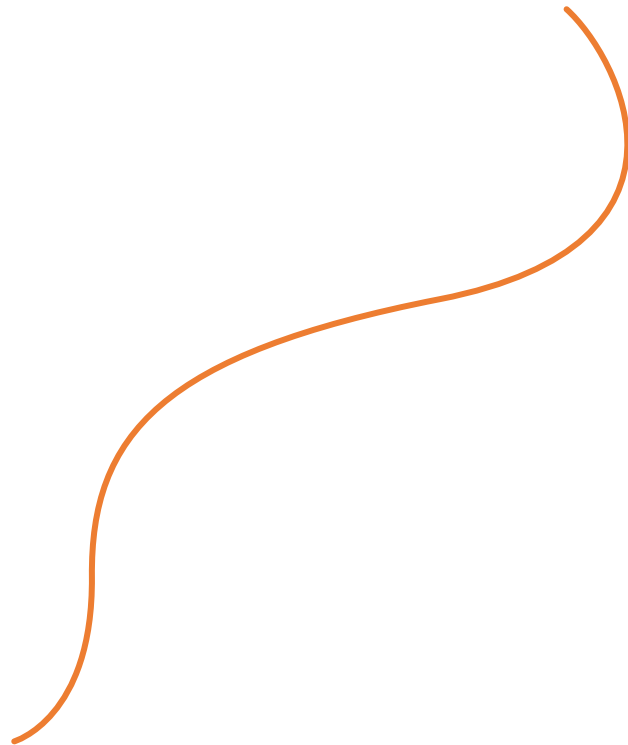
品格延伸課(高小)



講座-認識品格強項



品格推廣週



品格推廣週

- 認識品格強項
- 營造關注品格教育文化



品格挑戰日

品格挑戰日

以定向的形式探索品格強項

成長思維

認識成長及固定思維

覺得今日好有意義，佢今日成績派得好差，本來覺得自己好差，但係經歷今日活動覺得自己唔可以有固化思維

服務內容推介(中學)



中四「正向旅程」培育計劃



利希慎基金
LEE HYSAN
FOUNDATION

計劃簡介

認識品格強項 (Character Strengths)

高難度挑戰

圓滿、豐盛生命

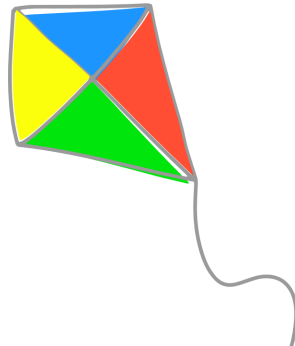




計劃對象：中四級

APASO (Total no. of questions: 45) Number of questions below reference mean	Form 1	Form 2	Form 3	Form 4
2014/15	15	7	9	20
2015/16	18	7	5	15

學習 → 挑戰 → 延續





正向心靈 豐盛旅程

Love your life Arise and shine





早禱分享

靈性和超越

靈修性
人生意義

仁愛



服務學習+學術成就

長者服務
+電腦科

GREEN LADIES
+經濟科

南亞兒童服務
+英文科

南亞兒童服務
+
中文/英文科

幼兒服務
+
數理科
(STEM)

退休人士
+
視藝科 (文青教室)

退休人士服務
+視藝科

環保服務
+化學科



特點



- 結合外展訓練
- 服務學習（意義 + 成就感） → 社福合作
- 以活動為本 → 切合學生需要

APASO 情意及社交表現評估

項目	2016/2017	2017/2018	上升
人生目標	3.01(2.89)	3.14	4%
人際關係	2.885(2.99)	3.11	8%
自我概念	2.56(2.58)	2.90	13%
數學	2.18(2.31)	2.75	26%
英語	1.9(2.23)	2.48	30%

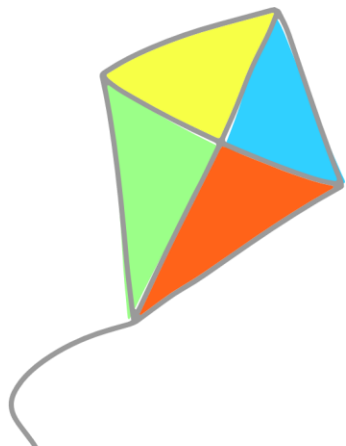
豐盛人生量表結果

項目	2017-18 上學期	2017-18 下學期	上升	2017-18 上學期	2017-18 下學期	上升
我的社交關係富支持性和令我有所得着。	71%	84%	+13 %	58.8%	80.2%	+21.4%
我的生活有目標和意義。	76.3%	86.5%	+ 10.2	67.4%	81.5%	+14.1%
我積極為其他人的快樂和福祉作出貢獻。	75%	85.1%	+10.1	59.9%	72.8%	+12.9%
我對日常活動又投入又感興趣。	76.3%	85.3%	+9%	68.9%	80.3%	+11.4%



推行模式-結伴同行

- 與學校夥伴協作（個別或聯合協作）
- 堂校社服合作
- 建立正向品格教育學習交流平台





發展及推行策略

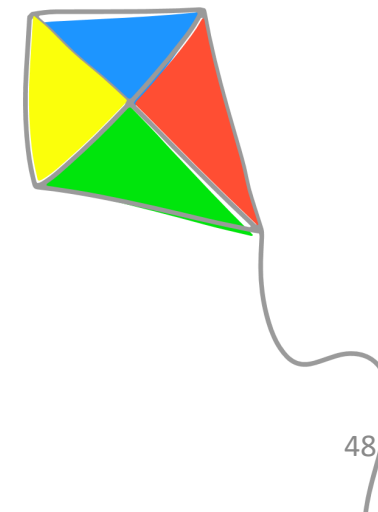
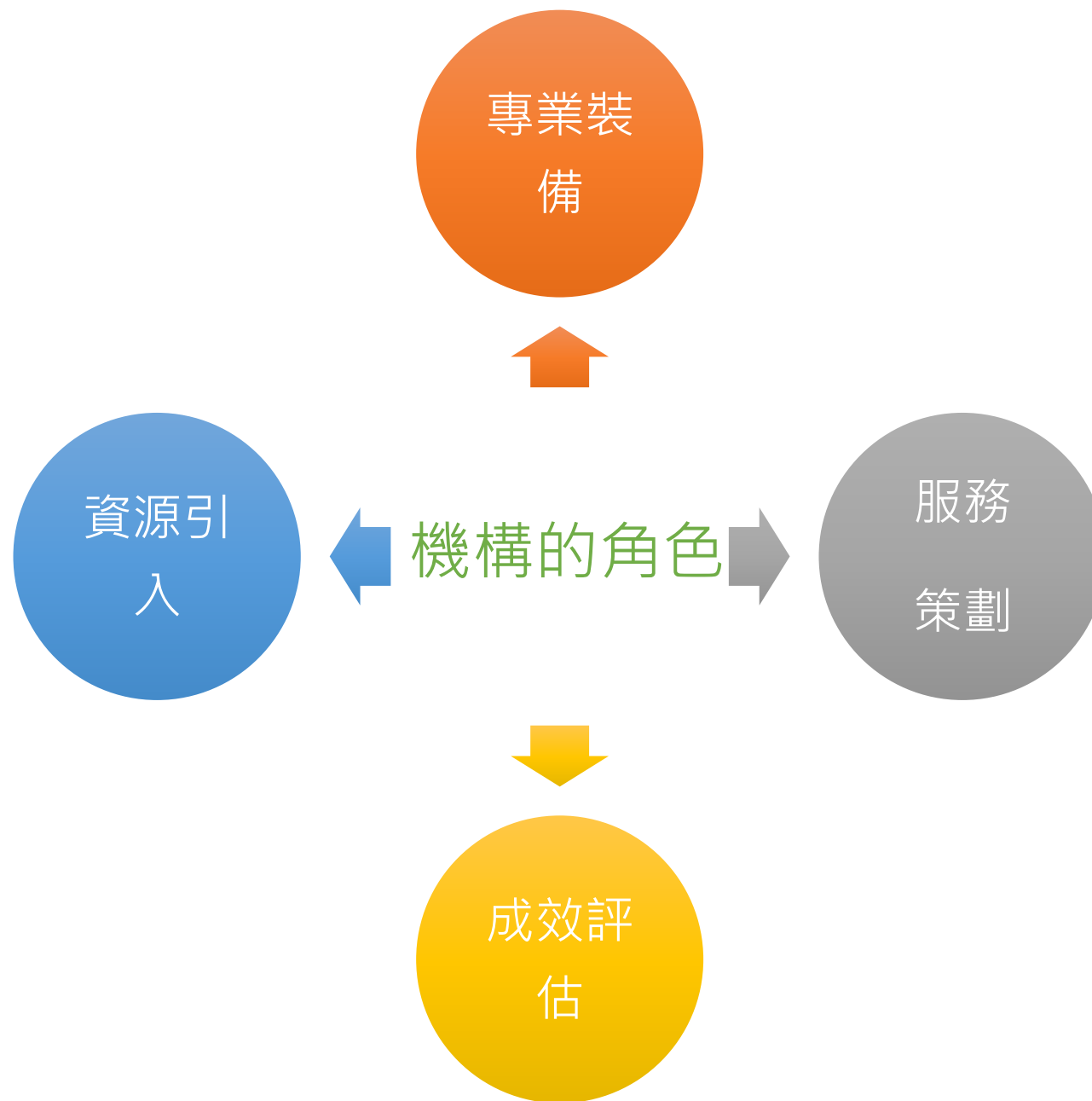
參照教育政策 / 發展方向

配合學校現況 / 優先關注事項

考慮實踐的範疇 / 主題 / Access Points

發展學校獨特的需要







專業裝備

接受相關專業之培訓

提供教師培訓工作坊

服務策劃

課程設計及教授

工作人員設計及
執行

工作人員與教師共
同設計及執行

教師設計及
執行



服務策劃



學生

- 講座
- 課節
- 活動
- 體驗式學習

家長

- 講座
- 工作坊

教師

- 培訓
- 備課

學校

- 氛圍
- 大型活動
- 文化建立



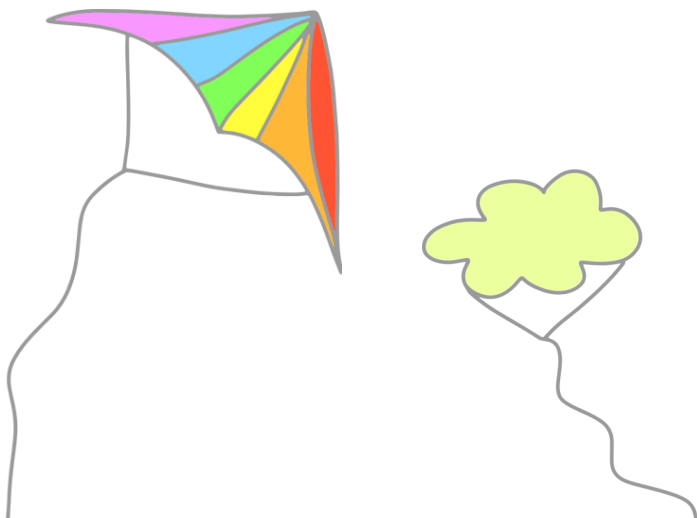


活動籌劃及執行

成效評估



- 意見收集及整理
- 成效指標分析
- 經驗整合及完善



資源引入



- 院校合作
- 跨界別協作
- 基金申請



以上服務皆能於
「WE」正向動力計劃內提供!!!