



保良局
PO LEUNG KUK

146th
週年
ANNIVERSARY

保良局小學正向教育發展計劃

正向校園推展之旅



保良局小學正向教育發展計劃

正向校園推展之旅

目錄

序言	P.2-4
計劃簡介	
計劃背景——保良局推展正向教育之旅程	P.5-6
正向教育的理論框架	P.7-8
計劃推展——全校參與模式	P.9-13
參與學校經驗分享	
導讀	P.14
第一階段	
保良局方王錦全小學	P.15-20
保良局陸慶濤小學	P.21-26
保良局馮晴紀念小學	P.27-32
保良局錦泰小學	P.33-38
第二階段	
保良局金銀業貿易場張凝文學校	P.39-42
保良局莊啟程第二小學	P.43-46
保良局雨川小學	P.47-50
保良局王賜豪（田心谷）小學	P.51-54
計劃成效	P.55-56
團隊心聲	P.57
鳴謝	P.58

龐董晶怡女士 保良局主席兼屬校總校監



保良局自2014年開始關注正向教育，至今已有十載，在此期間分別推動及參與五個為期三年的正向教育計劃。樂見利希慎基金幼稚園正向教育發展計劃取得令人鼓舞的成果，本局有幸再次獲得利希慎基金支持，聯同周大福慈善基金及施永青基金的贊助，於2021學年合作開展了小學正向教育發展計劃。

「保良局小學正向教育發展計劃」作為本局首個專注以小學為對象的計劃，已分階段在保良局屬下八間小學推行。計劃內容豐富亦具專業認受性，包括舉辦多次正向教育培訓及工作坊，更發展小學正向教育課程及訪校交流等，期望提升超過5600個家庭及630位教職員的幸福感和抗逆力，活出豐盛人生。

作為保良局主席兼屬校總校監，本人藉此再次感謝利希慎基金、周大福慈善基金及施永青基金的慷慨資助及為這項計劃付出的同工。雖然三年的計劃轉眼已進入尾聲，但這只是保良局推動正向教育的另一個起點，本局將承先啟後，繼續在幼稚園、小學和中學推動正向教育，實現「正向一條龍」，讓更多學生和家長受惠。

何宗慈女士 利希慎基金總裁



利氏家族多年來樂善好施，並正式於1973年成立利希慎基金推動慈善工作。基金一直積極推動本地具深遠意義和影響力的公益項目，並著重四大範疇，包括（一）教育、（二）社會福利及醫療、（三）藝術及文化，以及（四）環保。

在基金資助的項目中，教育範疇目前佔了一半。基金尤其重視價值觀教育，注重培養學生品格和正向思維，並深明「及早介入」和「全校參與」的重要性。我們自2018年起已贊助保良局率先在其屬下十間幼稚園推展了為期三年的「正向教育發展計劃」，而香港理工大學對計劃的評估研究亦印證出幼兒、教師及家長們在幸福感、抗逆力等方面有顯著提升，令我們十分鼓舞。我們樂見保良局承諾繼續運用其他資助及自身資源，將正向教育推行到轄下其餘39間幼稚園和八間其他非轄下幼稚園，讓學生可從小在愉快的校園環境中成長。

疫情對不少學生的學業和身心發展造成了不同程度影響，令家長無所適從。因此，2021年基金再接再厲，夥拍兩個理念相同的慈善基金，支持保良局進一步將正向教育理念擴展至屬下八間小學，讓更多學生受惠。我們藉此邀請了本地正向教育的先行者——北山堂基金，參與小學計劃的培訓和研究工作。去年10月，我們更資助保良局的教育心理學家團隊聯同參與學校的教師遠赴澳洲吉郎語法學校 (Geelong Grammar School, GGS) 取經，加強專業發展和交流。過去兩年多，我們欣喜見到保良局團隊上下一心的積極參與，並根據每間學校的發展方向和特色，度身訂造相應的教材和支援策略。不論在幼稚園還是小學，正向教育都成功融入參與學校的文化及現有課程之中，在正向情緒和身心健康方面為學生、家長和老師帶來正面影響。

基金由衷希望這套實證為本的教學理念能在保良局校內扎根，除了使相關的項目得以持續發展外，也將計劃的成功經驗推廣給其他教育界同工，灌溉正向教育的種子。

鄭家成先生
周大福慈善基金主席



近年香港各界更多關注正向教育，各門各派共冶一爐，讓業界及家長有更多機會接觸及嘗試推行正向教育。正向教育盛行，除了是一股風潮，也源於其真正以愛及尊重塑造生命，以時間耐性及創造有利環境，孕育及守護孩子成長，這些都是周大福慈善基金堅持相信的價值。

保良局在推動正向教育方面，可說是爐火純青。我們榮幸與之合作推展「保良局小學正向教育發展計劃」，以「沉浸式」體驗正向思維。計劃的獨特之處，是邀請每位學生、家長、工友、老師、校長參與其中，全方位透過計劃每天沉浸在正向思維中，真正把所學的融入生活當中，不只是紙上談兵，而是學校全體人員共同實踐出來。

本分享冊希望為大家提供一個起點，以幾所小學實踐正向教育發展計劃的案例，分享實戰經驗。這些案例研究將展示正向教育在不同情境下的融入，帮助大家開展正向教育實踐的沉浸式旅程。我們期望以學校為起點，為家庭以致整個社區帶來正面能量，提升幸福感。

祝各位在活出正向教育的道路上取得成功！

Vivian Shih
施永青基金執行董事



施永青基金於1994年在香港註冊，為私人家族慈善基金。基金致力推動中國內地農村發展，同時積極為香港基層家庭及弱勢社群提供適切援助。我們近年開始深切關注精神健康問題，希望透過增加大眾對精神及心理健康的認識，讓本港的精神健康狀況能夠有所改善。

我們深信協助兒童從小建立良好的心理健康基礎，能有效預防更多精神健康問題出現。正向教育恰好能引導學童建立正向思維，提升他們的抗逆能力及情緒應對技巧，多方面增進他們的整體幸福感和心理健康，為未來成長奠定健康的心理基礎。

建基於先前保良局幼稚園正向教育發展計劃的豐碩成果，施永青基金由2021年起，聯同利希慎基金及周大福慈善基金，資助保良局屬下八所小學推行為期三年的正向教育計劃。過程中，我們看到計劃有系統地為學生建立課程，裝備他們活得幸福的知識及技巧。透過學校參訪，我們感受到教職員團隊對正向教育的熱誠，而學校亦將正向教育元素融入學校政策、環境佈置、活動及課堂教學當中。

我們相信計劃的介入已在學童心中埋下正向種子，並將在成長過程中逐漸萌芽。即使在未來遇上困難和考驗，他們亦將能更有效管理情緒、展現抗逆能力、辨別及應用自身性格強項，並在過程中尋找到個人意義和成長空間。

最後，我們衷心感謝保良局及北山堂基金的工作團隊。有賴他們的專業和熱誠，攜手努力，才能順利推行計劃，促進學童的心理健康及整體幸福感。

劉志聰先生 保良局教育總主任（學前教育及小學）



保良局校本教育心理學家團隊自2014年起接觸正向教育，並於同年首次到訪澳洲吉郎語法學校 (Geelong Grammar School, GGS) 了解其推動正向教育的經驗。在探索正向教育的過程中，感恩獲北山堂基金的支持，與本局合辦了兩次為期三天的「探索正向教育」課程，讓合共超過一百多名保良局的教職員及教育心理學家對正向教育有更全面及專業的認識，還讓他們理解到在學校推行正向教育的裨益。

衷心感謝利希慎基金、周大福慈善基金及施永青基金的合作資助，本局屬下小學於2021年開展了為期三年的「小學正向教育發展計劃」。期間，每年為教師、非教學人員及家長舉行多次正向教育的培訓及工作坊，並按照校本需要發展正向教育課程及訪校交流。在2023年10月，八所計劃學校與計劃團隊更一同前往澳洲進行交流，大大促進了各校校長和老師的協作，並有效地將在澳洲的所見所聞帶進各校發展。

這三年計劃讓八所學校種下了正向教育的樹苗，奠下了保良局屬校發展正向教育的堅實基礎。期盼各校能繼續努力，在校內外實踐不同正向元素及活出正向人生。本部亦已計劃將這種子撒放至屬下其他小學，讓更多學校持份者及家庭活出豐盛人生。

江馨平女士 北山堂基金行政總裁



本人代表北山堂基金（「北山堂」）恭賀保良局團隊繼幼稚園正向教育發展計劃後，再度圓滿完成是次橫跨三年、惠及八所小學的「保良局小學正向教育發展計劃」（「計劃」）！

北山堂在擔任計劃顧問、研究夥伴及提供「探索正向教育」(Discovering Positive Education, DPE) 課程的過程中，真切看見計劃每一個細節都充分體現了保良局團隊對學童健康與幸福的關注。這種關注也體現於八所參與學校上上下下的身體力行，他們不斷學習、活出正向教育，並透過創新的教學和策略應用及融入所學，帶領學童、教師及家長邁向豐盛。

特別是這次計劃啟動時，香港學校受疫情影響甚鉅，保良局團隊及參與學校迎難而上，我們特別欣賞保良局學校之間的無私分享，不僅體現了保良局的團隊精神，也加強了整個計劃的凝聚力。

保良局學校現正走在正向教育之路，我們不得不回溯一路走來，陳秀慧博士(Elaine)及她所帶領的教育心理學家團隊如何秉持熱誠及專業精神，帶動一個又一個的正向教育行動項目，並有系統地將果效擴散及融入到辦學團體層面。

北山堂由衷感到榮幸有機會與保良局同行，見證這個旅程如何啟動、延展，以至今天碩果纍纍。猶記得我們早年經由澳洲吉郎語法學校 (Geelong Grammar School, GGS) 的DPE課程與Elaine及她的團隊認識，接續於2018年假保良局唐乃勤初中書院合辦DPE課程，及後獲邀以顧問角色參與於賽馬會「正得正」教育計劃(2018-21)、賽馬會幸福校園實踐計劃(2020-23)及是次計劃，都令我們見證保良局領導層的持續支持，以及其他願景相同的基金會贊助，如何促成這些重要里程——取得成就。

我們團隊過去十年聚焦引入及促進正向教育在港發展，感恩能與保良局的團隊和學校同工同行、同建、同享，創造一個促進身心健康與幸福感的教育生態。期待與你們繼續並肩前行！

保良局推動正向教育之旅程

探索提升精神健康的方向 (2014-16)

保良局校本教育心理學家團隊自2014年起留意到不少學生、老師和家長都承受著很大的工作、生活和學習壓力。有見及此，團隊成立了一個工作小組，探討有關提升精神健康的研究。及後，團隊參加了澳洲吉郎語法學校 (Geelong Grammar School, GGS) 在本地的研討會及在當地的培訓活動，又參觀了本地推行正向教育的學校，包括漢基國際學校和浸信會沙田圍呂明才小學，對正向教育有更多認識和興趣。



保良局校本教育心理學家團隊先後參觀漢基國際學校及浸信會沙田圍呂明才小學



與此同時，本港在2015學年期間的學童自殺個案和家長的精神健康問題都有增加的趨勢。當時，保良局教育事務部學務總主任建議團隊回應當下的社會需要。經討論後，團隊確定以推動正向教育為我們的長遠發展目標，致力提升學生、教職員及家長的精神健康及抗逆力。接著，團隊便積極從培訓入手，先以局內校本教育心理服務的資源進行學生、教師和家長的校本培訓。當時本局行政高層人員對GGS推動正向教育的理念及經驗很有興趣，並於2016年11月探訪GGS，了解其推動正向教育的經驗。

醞釀及認識正向教育 (2016-18)

在探索正向教育的過程中，我們感恩獲得積極推動本地正向教育發展的權威——北山堂基金的信任，與本局合辦了兩次為期三天的「探索正向教育」課程，讓合共超過100多名保良局的教職員，包括教育心理學家完成了此課程。這不但令他們對正向教育有全面及專業的認識，更讓他們認同正向教育對學校的裨益，並有志在其校內推行。唯校本資源有限，校方需要尋找外間機構資助。



2017及2018年與北山堂合辦兩次為期三天的「探索正向教育」課程



參與推動正向教育的計劃

賽馬會「正正得正」教育計劃 (2017-20)

賽馬會「正正得正」教育計劃由香港賽馬會慈善信託基金贊助，並由香港中文大學帶領，在多間學校推行正向教育。計劃由2017年9月開展，為期三年。當時本局獲賽馬會邀請，讓保良局屬下的兩間學校，分別為保良局馬錦明中學及保良局世德小學參與此計劃。



利希慎基金幼稚園正向教育發展計劃 (2018-21)

2017年，本局在與利希慎基金會面時呈交了有關在幼稚園推展正向教育的計劃書。2018年初，本局獲利希慎基金的贊助，並邀請了GGS團隊擔任顧問，開展了保良局幼稚園正向教育發展計劃，於10間屬下幼稚園推行正向教育並進行成效研究。這也是第一個由保良局領導的正向教育計劃。



賽馬會幸福校園實踐計劃 (2020-23)

本局在2020年獲香港賽馬會慈善信託基金資助，與學界不同合作夥伴共同協辦為期三年的賽馬會幸福校園實踐計劃。計劃於八所保良局中、小學推行，旨在透過營造校園環境，配合全面的教師培訓及多媒體資源，培養學生的社交素養、逆向思維及抗壓能力等，提升學生及教師的身心靈健康。所有參與計劃的學校不但完成了校園營造工程，其教師、學生及家長亦可繼續在新添置的設施內進行各樣的活動，提升精神健康及建立正向關係。

優質教育基金「豐盛小人生」幼稚園正向教育計劃 (2021-24)

由於利希慎基金幼稚園正向教育發展計劃（2018-21）成效顯著，本局成功獲得教育局優質教育基金及保良局李兆忠優質教育基金資助，開展為期三年的延伸計劃，名為「豐盛小人生」幼稚園正向教育計劃，支援所有屬下的幼稚園與幼稚園暨幼兒園及八所局外幼稚園，將正向教育帶到57個幼兒教育單位。

保良局小學正向教育發展計劃 (2021-24)

有見幼稚園正向教育計劃的成果令人鼓舞，利希慎基金邀請周大福慈善基金及施永青基金共同贊助，將正向教育計劃延展至本局屬下小學。計劃為期三年，分階段在保良局屬下八間小學推行，包括每年為教師、非教學人員及家長舉行多次的培訓及工作坊，並發展小學正向教育課程及訪校交流等，期望提升超過5600個家庭及630位教職員的幸福感和抗逆力，活出豐盛人生。



保良局志豪小學：正向放閃地帶——志豪閃電手

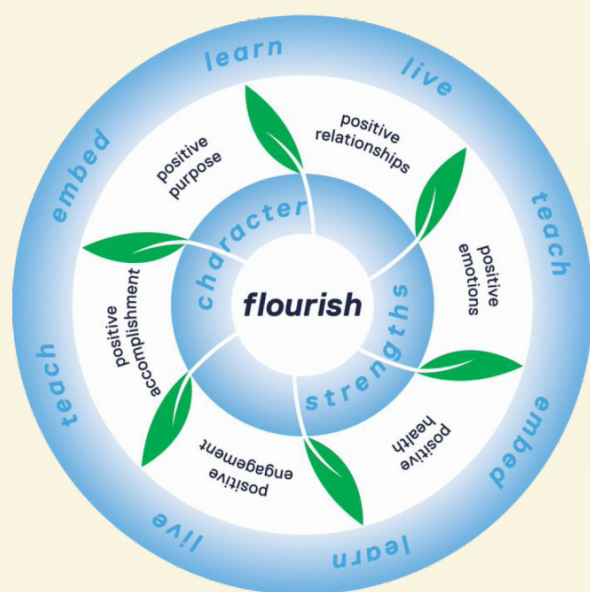


保良局莊啟程小學：靜觀課

正向教育的理論框架

「正向教育」是將實證為本的正向心理學理論應用在學校的各個層面中，旨在提升學校內每位成員的身心健康和幸福感 (well-being)。相對於傳統心理學著重解釋負面情緒的發展及影響，正向心理學將焦點放在全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，研究如何運用正向元素，例如樂觀、成就感等，讓人能積極面對生活中的困難和挑戰，藉以達至更加豐盛圓滿的人生 (Seligman et al., 2009)。

美國心理學家馬丁·沙利文 (Martin Seligman) 提出了PERMA的理論模式，認為通往幸福有五個核心元素，包括：正向情緒 (Positive Emotions)、全情投入 (Engagement)、人際關係 (Relationships)、意義 (Meaning) 和成就感 (Accomplishment) (Seligman, 2011)。在此基礎上，澳洲吉郎語法學校 (Geelong Grammar School, GGS) 增加了身心健康 (Positive Health) 的主題，豐富了正向心理學的理論，亦構成了框架中的六大正向主題。此外，藍色內圈中的「性格強項」(Character Strengths) 是指每個人的正面品格質素和強項。而藍色外圈的「學習」(Learn)、「活出」(Live)、「教導」(Teach) 和「融入」(Embed) 則是推展各主題時的具體執行方法。當我們運用這些方法將六大正向元素和性格強項充分發展的時侯，就能達至框架中心的目標——「豐盛的人生」(flourish)。



澳洲吉郎語法學校正向教育應用理論框架 (Hoare et al., 2017)

正向教育主題介紹

成就感 (Accomplishment) / 成長型思維 (Growth Mindset)

心理學家卡蘿·德威克 (Carol Dweck) 的思維模式理論指出，一個人對於智力及能力可否改變的想法，會直接影響我們的努力、動力及表現。擁有成長型思維的人會願意接受挑戰、付出努力和尋找合適的方法解決困難，亦重視過程中的進步；相反，擁有固定型思維的人認為性格、智力和能力是無法改變的，而成功與否是取決於資質，因此面對困難時除非有信心必定會成功，否則傾向選擇逃避。不少有關大腦可塑性的科學研究都證實，培養成長型思維能改變腦部發展 (Dweck, 2006)。



正向情緒 (Positive Emotions)

我們的情緒與思維、身體反應和行為都有著密不可分的關係。正向情緒，包括愉悅、自豪、有趣、寧靜、被愛等，是幸福理論的基石。心理學家芭芭拉·弗雷德里克森 (Barbara Fredrickson) 提出了「擴展與建構理論」，認為正向情緒對我們的腦部發展、身體健康、心理質素和社交生活都有相輔相成的擴展好處 (Fredrickson, 2004)。在日常生活中，我們可以透過細味生活、感恩、自我關懷、練習靜觀等方法來提升正向情緒。



身心健康 (Positive Health)

根據世界衛生組織的定義，健康不僅代表沒有疾病或消除體弱，而是體格、精神和社交之完全健康的狀態。透過建立良好的生活習慣，包括睡眠、運動、飲食、思想習慣等，我們的生理及心理健康可以得到提升。我們亦可以運用正面重估等方法幫助自己和孩子建立較樂觀的思想模式，提升抗逆力。



正向人際關係 (Positive Relationships)

我們的社交需求是與生俱來的，良好的社交關係對我們的身心皆有益處。「水桶與杓子」的理論以「加水」作為比喻，指出我們在生活中待人友善、關愛別人，可以令對方和自己的關係和情緒都得到正面的提升 (McCloud & Messing, 2006)。而學者蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 亦提出我們可以透過「五種愛的語言」來表達愛和感到被愛 (Chapman, 1995)。多以別人喜歡的方式表達愛和關心，有助我們建立正向的人際關係。



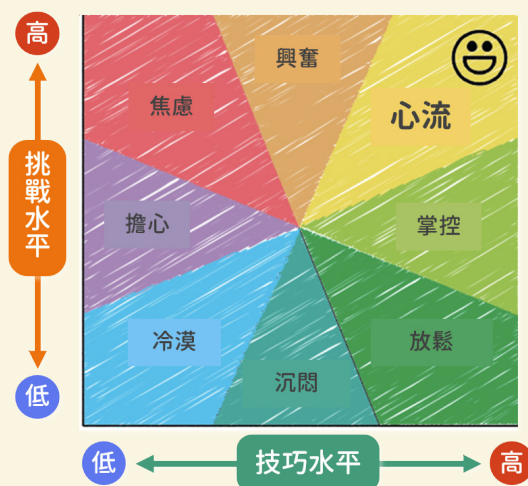
性格強項 (Character Strengths)

心理學家馬丁·沙利文 (Martin Seligman) 和克里斯·彼得森 (Christopher Peterson) 用科學的方式總結出24種性格強項，並將其歸納為六種美德 (Peterson & Seligman, 2004)。我們每個人都擁有這24個性格強項，只是發展程度不一樣。我們的性格強項是可變和能被培養的。性格強項強調把價值觀透過行動表現出來，我們可以運用性格強項幫助我們面對生活中的挑戰，提升我們的幸福感 (Harzer & Ruch, 2012)。

全情投入 (Positive Engagement)

心理學家哈里·齊克森米哈里 (Mihaly Csikszentmihalyi) 提出，當我們的活動技巧與活動的挑戰性互相配合時，我們便能完全投入於活動，進入一種投入感最高的狀態——心流 (Flow)。在心流的狀態下，我們會高度集中於該活動，甚至會暫時忘却身邊的事物和煩擾，感覺到時間飛逝。我們亦能感受到活動當中的樂趣和成就，令我們更滿足和快樂 (Csikszentmihalyi, 1990)。

投入的8種狀態



正向意義 (Positive Purpose)

意義是我們對生命的歸屬感。如果我們希望感到幸福快樂，就要找到生命的意義和價值。我們可以透過工作、信仰等方式來尋求生命意義。相比以享樂為動機，以生命意義為動機和超越自我價值的意義，特別是幫助別人、發揮個人才能貢獻社會、豐富自我等，更能確認個人的社會定位及價值，帶給我們較持久的幸福感。

計劃推展 — 全校參與模式

「保良局小學正向教育發展計劃」（下稱「計劃」）由利希慎基金、周大福慈善基金和施永青基金共同贊助，為期三年，旨在透過建立正向的校園文化，提升學校內每個成員（包括學生、家長、教師和非教職員）的幸福感和身心健康。計劃支援八所保良局屬下小學按兩個階段於校內推行正向教育，參與學校包括：

第一階段學校：	第二階段學校：
保良局方王錦全小學 保良局陸慶濤小學 保良局馮晴紀念小學 保良局錦泰小學	保良局金銀業貿易場張凝文學校 保良局莊啟程第二小學 保良局雨川小學 保良局王賜豪（田心谷）小學

督導委員會

計劃在每年度的前、中、後期均舉辦督導委員會會議。督導委員會的成員包括保良局領導、參與學校的校長、顧問團隊以及教育心理服務團隊。督導委員會會議除了讓各方能一同討論計劃的進展和遇到的困難，也促進了互相的交流與支援。

實踐機構價值

計劃要成功推動，有賴各同工對機構價值的認同。計劃在推展正向教育的同時，亦致力體現以下機構價值：

- 專業團隊：計劃由教育心理學家團隊策動和推展，同時由充滿活力和領導才華的學校核心團隊帶領。此組合不僅具備專業心理學知識，更擁有推動學校發展的智慧，以及推動學生正向發展的熱情。
- 關愛感恩：正向教育重視「人」的價值，強調人與人之間的正面關係。正向教育由師長開始，培養學生的感恩心態，讓他們學會珍惜他人的努力和貢獻，進而培養出對社會的責任感。這種價值觀的融入，讓學校成為一個充滿愛和感恩的社群。
- 愛心服務：教育不僅是傳授知識，更是一項「培德育才」的無私服務。透過正向價值的實踐，教職工能夠以更加人性化的方式去關照每一位學生的成長，創造一個溫馨和具支持性的學習環境。

以「校本」和「人本」精神制定學校支援

為協助正向教育的推展，本局教育心理服務正向教育團隊以「校本」和「人本」精神，為學校的具體需求制定支援項目：

- 正向團隊強調「校本」，從學校的發展狀況、地區特色及學生背景出發，與學校共同發掘校本的正向發展需求。通過密切的合作與溝通，確定與學校特色和需求相符的正向教育主題，探討具體的行動方案，使教育計劃更具針對性和實效，也增強了學校對計劃的歸屬感和參與度。
- 教育心理著重「人本」，尊重差異，團隊邀請學校管理層及教師代表組成「正向核心小組」，以各主題的可行性及其對學校的長遠影響為考慮因素，負責分析和選擇不同的正向主題作重點推展。此舉鼓勵學校持份者主動創造和構建，在計劃的每一步中都有所貢獻。此外，計劃強調以學生、家長及學校同工的福祉和發展為中心，透過促進個人潛能的發展來實現其價值。計劃以學生為重心，同時亦確保各項策略和活動以促進各持份者的幸福為目標。

從學校表現指標制定校本主題

要有效將正向教育融入學校系統，教育心理學家團隊與學校正向核心小組按教育局《學校表現指標》的框架，探究合適的校本正向主題，以有效實踐正向教育：

- **組織與管理：**在策略規劃與執行上，核心小組確保計劃與學校的三年、甚至更長遠的學校發展目標一致，並結合教育心理學家團隊的「輸入」，有效執行正向教育計劃。而在人力資源管理方面，核心小組從學校政策、氣氛營造和時間表制訂中，以教職員介入的角度去選擇、培訓、發展及評估，確保各學校人員能夠支持正向教育的理念，並合理配置資源，支援正向教育計劃的各項活動和發展需求。
- **學與教：**核心小組協助安排各式各樣的培訓，以及計劃學生課程時間，並按校本需要優化教案與教學法，確保教學活動能夠激發學生的學習興趣，培養他們自身的幸福感、感恩與關懷他人的能力。而在正規課堂上，核心小組協助同工將學校課程結合正向心理學的知識，創建符合學生需求的課程。
- **校風及學生支援：**透過愛心服務和關愛感恩的實踐，創建積極和有益身心的校園文化，強化學生的社會和情感技能。在學生行為與紀律上，核心小組透過正向行為支援系統，培養學生的自我管理能力和以完善的輔導服務，支援學生的情感和心理健康。
- **學生表現：**關注學生的情意與幸福感發展，藉著以人為本和專業團隊的教育承諾，支援學生在社會技能和個人成長方面的發展。

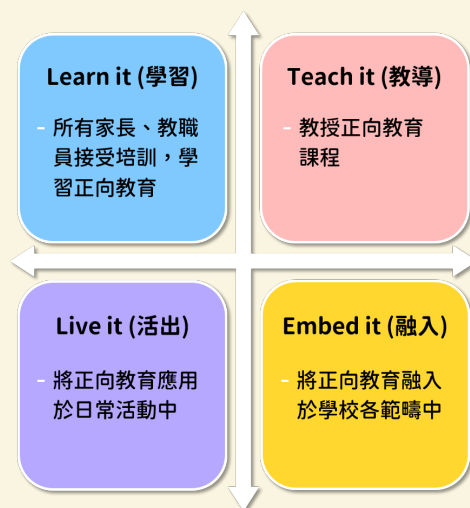
因應參與學校不同的發展階段，教育心理學家團隊按這四個指標範疇對學校的需求進行評估，共同探討和確定需要保留(Keep)、提升(Improve)、開展(Start)或停止(Stop)的政策及活動，並選定每年兩個正向教育主題進行推展。以參與計劃的第一階段學校為例，學校首先於2022學年推展首兩個主題，進行相關的培訓、課程教授、日常活動滲透等，再於2023學年加入兩個新主題，在校內各範疇實踐四個主題的內容。



王賜豪（田心谷）小學
—— 成長型思維教師培訓

校本實踐全校參與模式

計劃以GGS「學習 (Learn)、活出 (Live)、教導 (Teach)、融入 (Embed)」的正向教育推行框架為藍本，協助參與計劃的學校在學校不同層面有系統地推展正向教育，營造正向的校園文化。



學習 (Learn)：

計劃為家長、教師和非教職員提供培訓，讓他們學習正向心理學的概念和實踐方法。按照校本選定的主題，教育心理學家團隊為學校進行每個主題各一場的家長講座和親子工作坊，以及兩場的全校教師培訓和一場的非教職員培訓。培訓透過不同活動讓參加者體驗提升幸福感的方法，討論及反思如何在個人生活中活出和在學校環境中融入正向教育的元素。



陸慶濤小學——性格強項教師培訓



方王錦全小學——成長型思維非教職員培訓

在親子工作坊中，團隊更設計和製作了不同的桌上遊戲，讓孩子和家長可以一邊遊玩，一邊學習不同的正向教育主題。例如以正向人際關係為主題的《幸福家加水》桌上遊戲，加入了「五種愛的語言」的元素，讓親子學習如何有效地表達關愛，互相「加水」；而以正向情緒為主題的《棋開得正》親子桌上遊戲則介紹了各種提升正向情緒的方法，包括細味生活、感恩、練習靜觀等，讓親子能透過遊戲實踐各種提升正向情緒和幸福感的方



馮晴紀念小學——正向人際關係親子工作坊及《幸福家加水》桌上遊戲



莊啟程第二小學——正向情緒親子工作坊及《棋開得正》桌上遊戲

除了實體講座外，團隊亦舉辦了一系列《培育幸福的孩子》網上家長學堂講座，按不同主題進行了共13場網上家長講座，讓未能出席實體講座的家長也能認識正向教育的內容。暑假期間，團隊亦為參與學校的小一新生家長舉行正向教育簡介會，讓家長了解學校推行正向教育的原因及相關活動，提升家長的認同感和參與。此外，團隊於暑假期間亦為新入職教師進行了共12場聯校網上培訓，為新加入的教師裝備正向教育的知識，建立共同的願景。

活出 (Live) :

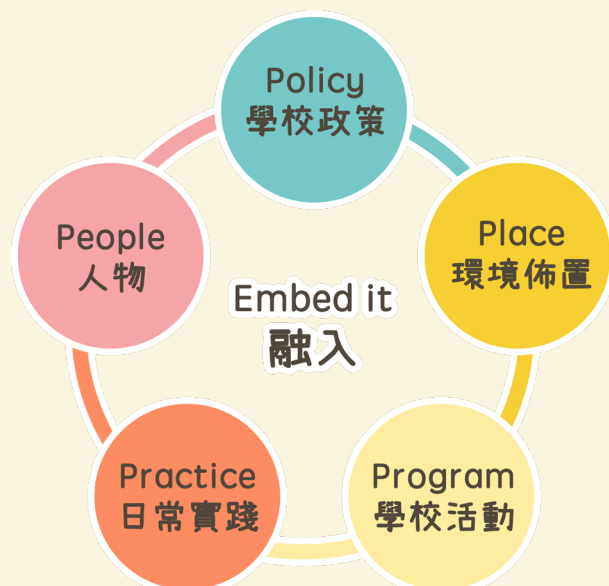
團隊鼓勵家長、教師和非教職員將正向心理學的理論和策略在個人生活中實踐，活出正向。各場的培訓不單提供相關的知識，亦透過不同的日常例子和情境，讓參加者思考和討論如何於個人層面應用和活出正向教育。例如成人可以多讚賞孩子在過程中的努力、方法和進步，以協助他們培養成長型思維；家長和教師亦可多以「五種愛的語言」向身邊的人表達關愛，除了能互相「加水」，亦能為孩子建立良好的榜樣。

教導 (Teach) :

透過正向教育課程，學校向學生直接傳遞正向教育的訊息。正向教育課程由北山堂基金提供，並由教育心理學家團隊作校本支援，進行備課、觀課及課程檢討，協助教師向學生教授以正向心理學為基礎的知識和技巧。透過課堂的體驗和經歷，學生認識到不同的正向主題，並在日常生活中應用。在備課與授課的過程中，教師亦更深入地了解正向心理學的理論，並與學生一同體會正向活動，不但加強自身的專業能力，亦能提升幸福感，達致教學相長。

融入 (Embed) :

教育心理學家團隊協助學校運用「5P」框架，於學校各範疇融入正向教育的元素，建立正向的校園氛圍。「5P」包括Policy（學校政策）、Place（環境佈置）、Program（學校活動）、Practice（日常實踐）及People（人物）。透過修訂與幸福感有關的學校政策、展示正向訊息及環境佈置、優化現有課程和日常教學活動、鼓勵家長及學生參與等，學校逐漸把正向教育的訊息融入學校的各個層面，製造機會讓校內每個成員接觸和實踐正向教育，延伸培訓和正向教育課程的產出，建立正向校園文化。



正向吉祥物與正向快報

為深化學生對不同正向教育主題的理解，計劃藉四位「正向小隊」卡通人物——小白、小剛、柔柔 and 晶晶，在《正向快報》及其他印刷品中，讓學生學習和應用正向心理學的知識和理論。《正向快報》共有十期，每一期均設有「正向劇場」四格漫畫、小遊戲及日常應用小任務。當中不少的小任務都與家人或朋友相關，例如在「身心健康」的主題中，學生需要在認識各種提升身心健康的生活習慣後，檢視自己現時的習慣，並邀請家人或朋友一起實踐其中一項「暫時未得」的健康習慣。這樣不但能把正向教育的知識和方法延伸至學生的日常生活，亦能將相關訊息帶給家長，製造機會讓學生活出正向。

「我的快樂秘笈」聯校親子創作活動

要宣揚正向教育的訊息，家長擔當著不可缺少的角色。計劃團隊在2023年9月舉辦了「我的快樂秘笈」聯校親子創作活動，邀請家長和學生以「正向情緒」為題，合力創作四格漫畫，並用文字簡單撰寫創作意念。活動分高小組和初小組，各組均設有「感染人心大獎」及「創意無限大獎」。團隊一共收到了1215份參與作品，可見家長和學生們都積極參與活動。他們發揮了無窮創意——有些對「正向小隊」進行二次創作，有些甚至自行繪製新角色，又編寫了有趣的對話來表達「感恩」、「細味」、「自我關懷」等訊息。除了鼓勵親子將正向教育訊息融入作品中，活動也希望讓他們一同參與創作過程，建立美好回憶，促進親子關係。團隊感謝是次活動的贊助機構 Ace Kitchen Limited 送出精美禮品及小家電予得獎者，吸引了更多親子踴躍參與活動。



「我的快樂秘笈」親子創作活動得獎者：
保良局王賜豪（田心谷）小學
——胡有慶同學及家長



跨校合作與交流

除了各校按校本需要實踐不同特色的政策及活動外，計劃亦重視跨校合作與交流。透過學校互訪及澳洲交流活動，計劃不僅促進了學校之間的合作精神，亦培養了學校的國際視野，增加學界對正向心理學的專業知識，促進計劃理念的創新。

學校互訪和朋輩支援小組

為了建立一個互助網絡讓參與學校可以互相支援和交流，計劃成立了朋輩支援小組，定期安排學校互相參訪。各校的行政人員和核心小組成員可以參考友校推行正向教育的策略和點子，亦可以就不同的範疇，例如領導層面、家長教育、學與教等，進行分組討論，交流實踐方法，共享寶貴資源。



學校互訪——參觀保良局銀業貿易場張凝文學校

澳洲交流團

為深入了解正向教育在其他國家推展的情況，計劃在2023年10月提供了寶貴機會，讓學校領導和核心小組成員到澳洲墨爾本進行交流和學習。六天旅程中，六位計劃團隊成員和18位學校代表參觀了當地一些以正向教育和推廣心理健康而聞名的學校，包括Geelong College、Rolling Hills Primary School、Geelong Grammar School – Corio Campus 和 Toorack Campus。透過與澳洲學校的領導人員、前線老師和學生直接互動，計劃團隊和學校代表了解到他們的校園生活，包括學校政策、校園環境和設施、課程和活動等，亦了解到他們推行正向教育的策略和遇到的困難，從中汲取經驗。是次旅程加深了參與學校對正向教育的理解，就如何推展正向教育帶來了不少啟發。此外，這次澳洲之旅也讓團隊、參與學校和澳洲學校的領導以及教育專家建立了聯繫和合作關係，這個珍貴的合作網絡有助進一步交流和分享實踐經驗，促進我們在正向教育的領域中繼續成長。



參觀Geelong Grammar School
(Toorak Campus)



參觀The Geelong College

計劃評估、調整與展望

為評估計劃進展及成效，計劃團隊定期與學校核心小組進行檢討，包括中期和年終會議，在檢視計劃成效和當中遇到的挑戰的同時，也根據反饋進行必要的調整。透過計劃團隊與學校核心小組的策略性合作，學校不僅有效地實施正向教育，亦建立了一個支持學生全面發展的學習環境。正向核心小組的跨學科和功能小組合作，以及對計劃的共同承諾，均大幅地促進學校的進步和提升學生的福祉。展望未來，這些正向教育的實踐和成果將為更多學校提供可行的參考和啟示。隨著正向教育理念逐步深入人心，不但讓更多的學生能夠在學習與成長的過程中感受到幸福和成功，也讓家長及教師等每一位學校的成員能邁向幸福豐盛的人生。



參觀Rolling Hills Primary School

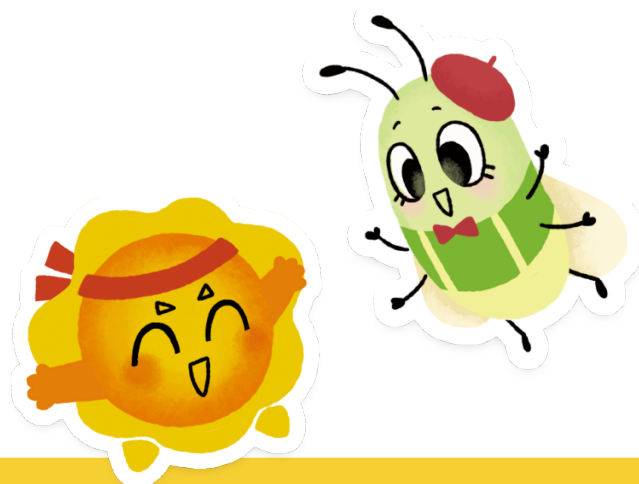


參觀Geelong Grammar School
(Corio Campus)

導讀

在「學習、活出、教導、融入」的推行框架下，八所參與計劃的學校以全校參與模式在學校不同的層面推展正向教育。此部分收錄各學校就不同範疇所作之經驗分享。

	學習 (Learn)	活出 (Live)	教導 (Teach)	融入 (Embed)				
				學校政策 (Policy)	環境佈置 (Place)	學校活動 (Program)	日常實踐 (Practice)	人物 (People)
保良局 方王錦全小學		✓	✓	✓	✓			
保良局 錦泰小學		✓			✓	✓		✓
保良局 陸慶濤小學			✓		✓	✓		✓
保良局 馮晴紀念小學	✓		✓	✓				✓
保良局 雨川小學			✓			✓	✓	✓
保良局 莊啟程第二小學			✓		✓	✓		✓
保良局王賜豪 (田心谷) 小學		✓		✓		✓	✓	
保良局 金銀業貿易場 張凝文學校	✓			✓	✓	✓	✓	



保良局方王錦全小學

學生的笑臉，是我們從事教育工作的最大原動力。
我們期望方小的學生都能做事積極樂觀，學懂感恩珍惜。

建立正向校園的緣起

隨着社會不斷發展，人們所受的壓力越來越大，抗逆力變得越來越重要。大約六年前，適逢本校需要訂立新一個循環的三大關注項目，以配合方小的長遠發展，我們讓老師們以一人一票的方式投選，結果「建立正向校園」一項高票當選，成為了方小於2018-2021年度最首要的關注事項。由此可見，方小的老師們同心同德，目標一致，為本校推行正向教育奠下了良好的基石。自2018年起，本校便展開了「建立正向校園」之旅。可惜的是，2019年開始的新冠疫情，令全港，甚至全球都受到重大衝擊，所有人都面對前所未有的挑戰及困難，更令本校「建立正向校園」的計劃受到阻延。然而，正正因為疫情為社會帶來的負面影響，我們更加確信為學生「建立正向校園」的想法是正確的。本校有幸於2021年起參與「保良局小學正向教育發展計劃」，由保良局及北山堂基金的專業團隊為本校提供專業支援。對於本校來說，無疑在「建立正向校園」的旅途上，多了一班良好的伙伴，協助老師、學生及家長活出正面而豐富的人生。

工欲善其事，必先利其器

老師是我們建立正向校園的關鍵。在推行正向教育前，本校先為老師們提供不同的培訓，讓本校老師認識正向教育背後的理念及應用技巧。

本校成立了「建立正向校園」的核心小組，訂定校本正向教育發展計劃和推行策略，以「學習、活出、教導、融入」的模式推展正向教育，核心小組與科組合作，檢視學校的課程，讓正向教育的理念融入其中。核心小組的成員亦定期與保良局正向教育團隊就正向課的內容進行備課會議，再與其專責級別的班主任備課，將所得的訊息與各班班主任分享。另外，我們亦不斷優化學校環境，透過環境佈置，讓「正向」滲透於學生的日常生活之中。



校長與學生合照



正向核心小組



教師團隊分享美食

優化及規劃正向課

制訂目標

在保良局正向教育團隊及北山堂基金顧問的協助下，本校對各持份者進行了一次詳盡的問卷調查，經過數據分析後，選了「正向人際關係」、「正向情緒」、「成長型思維」及「全情投入」為方小正向教育的四大主題。保良局正向教育團隊按四大主題到校為老師、職員及家長提供專業培訓，讓各持份者對四大主題有更深入了解，這不但可提升大家對正向教育的了解，亦透過學習有關正向教育的內容，提升自身的幸福感，向學生傳遞正向的訊息。

授課安排

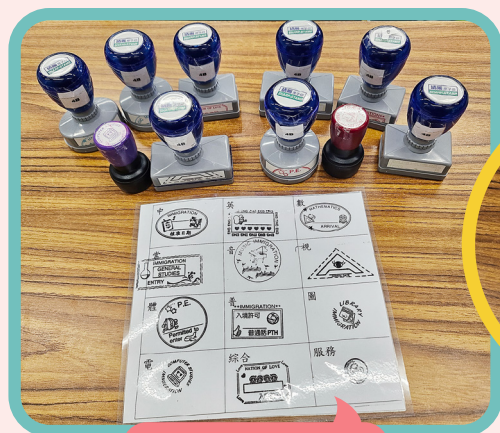
為更有規律及持續性地教授正向課程，本校重新編排時間表，安排每星期一課節教授正向課程。由班主任教授正向課，一方面能加強班級經營，另一方面亦能讓班主任透過課堂觀察了解到學生的需要，及時跟進個別學生情況。班主任亦常常在課堂上以自身經歷解說不同的正向主題，拉近了與學生的距離，促進師生間的正向關係。

配合校本課程

本校每年都會進行為期兩個星期的跨學科雙週，整合各科的教學內容，進行主題式學習。四至六年級皆以正向為主題，內容如下：

年級	主題	目標
四年級	健康正向人 —— 珍惜・ 感恩・回饋	透過跨科綜合活動「尋找愛的國度」，讓學生擁有「去愛與被愛的能力」。
五年級	健康正向人 —— 珍惜・ 感恩・成長	認識生命不同的歷程及特徵，確立人生的正向目標。
六年級	健康正向人 —— 珍惜・ 感恩・展翅	讓學生認識自我，從失敗中學習如何處理情緒，認定目標，對未來作出人生規劃。

我們期望透過跨學科主題式學習，推動學生發展正面的元素，包括樂觀感、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，為學生建立正向思維和情緒，深化學生對珍惜、感恩的體會，邁向圓滿人生。



跨科綜合活動教材



跨科綜合活動
「尋找愛的國度」



正向智叻星紀錄冊



正向智叻星獎勵——雪糕車活動



感恩點唱站

正向環境佈置，加強正向氛圍

我們希望透過不同的佈置營造正向的校園氣氛，讓生活在方小的學生都能被正向的氣氛所包圍，讓校園充滿正能量。

校舍佈置方面

我們在學校入口設立「方小正向閣」，展示各樣有關正向教育的資訊、分享正向圖書、播放有關「正向人際關係」、「正向情緒」、「成長型思維」及「全情投入」為主題的正向短片，讓同學們於課前、小息、午息等時段觀看，加深同學們對相關主題的認識。

我們在樓梯間也貼滿了配合正向主題的句子，同學們每天早上拾梯而上，這些句子正能為他們注入一些正能量，以應付一天的學習及工作。

另外，梯間亦貼滿了學校活動的照片，透過照片把同學們所經歷的正面或快樂事情記下，讓我們回憶和細味過去，令快樂的感覺得以延展。



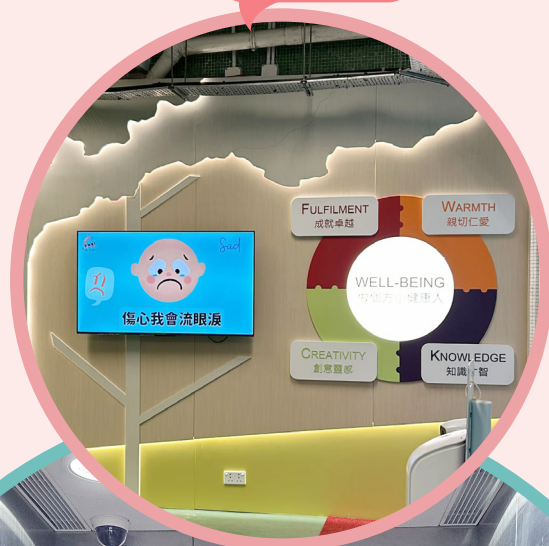
方小正向閣



正向樓梯畫——全情投入



正向樓梯畫——PERMAH



細味過去——電梯照片

此外，學校各樓層亦以不同的設計配合不同的正向主題，例如：二樓以「方小視藝廊」為主題，請學生一同設計牆上的壁畫，又定期展示學生的視藝作品，增加學生的成就感；三樓以「學習」為主題，以有關學習的正向句子和壁畫作佈置；四樓則以「童畫故事」為主題，以成長型思維的故事作主要元素。

課室的佈置方面

我們著重加強班級經營，課室的門外都設置了一塊大型的壁報板，班主任會定期更換壁報板上的團體活動照片，例如旅行日、聖誕聯歡會等。課室內亦展示了「一人一職」的分工表，旨在加強各班的凝聚力，提升正向人際關係。另外，同學們亦會製作感恩卡，掛在課室不同的位置，讓學生藉著「感恩」的過程提升幸福感。我們亦鼓勵班主任於完成正向課後，將課堂中所用到的工作紙、活動成品等，張貼在課室內不同的位置，這不但能在課室佈置中滲入正向元素，亦能讓學生看到這些課堂作品後而憶起課堂所學，從而深化、鞏固正向課所學習的內容。有些課堂作品亦具延展性，例如三年級學生有製作水桶和加水的活動，在課堂完成後將水桶放在課室裏，能讓同學之間繼續互相加水打氣。



細味過去——團體活動照片壁報



感恩卡



以正向課堂所學作佈置（為同學加水）

1D 健兒個個醒，
開心學習笑不停。

			
傷心	開心	緊張	平靜

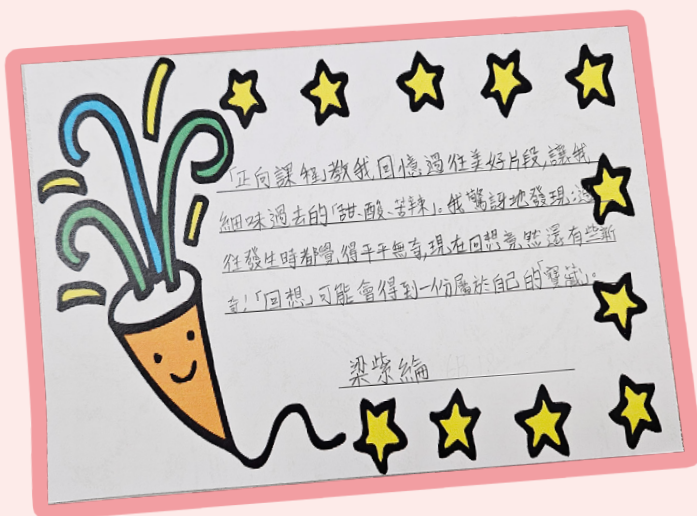
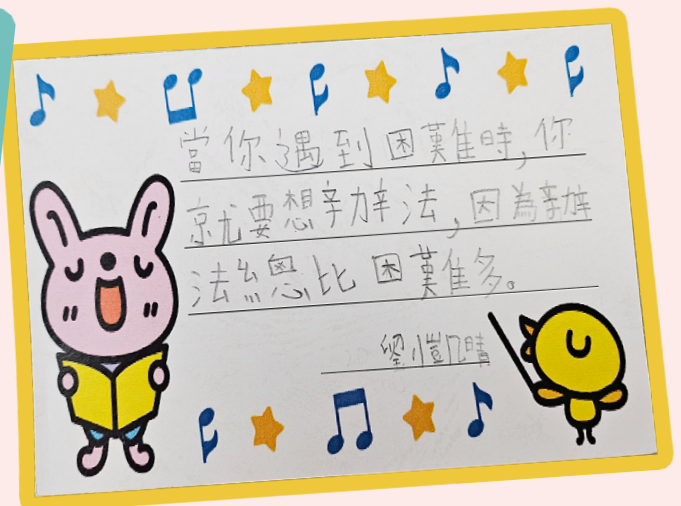
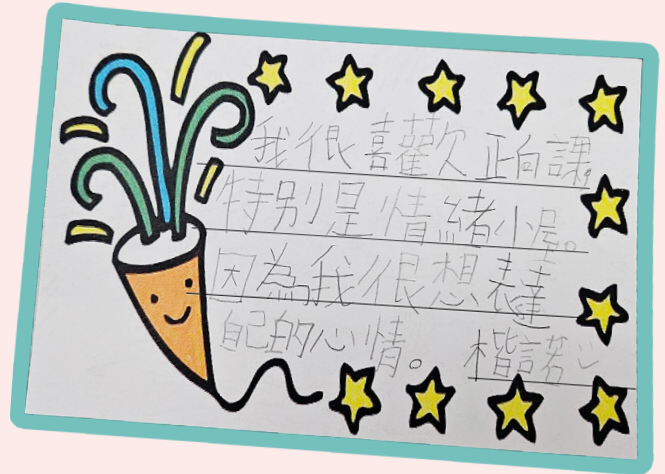
正如前文所提及，老師是我們建立正向校園的關鍵。因此，我們亦十分重視老師的心理健康。我們在教員室的茶水間內，設立了一個「快樂分享閣」的位置，放一些小食茶飲，老師們亦樂意把旅行或交流帶回來的手信美食，放在這裏跟同事互相分享，讓老師們在繁忙的工作中，停下工作，一同分享美食，為彼此加入正能量。教員室中，我們亦設置了一塊名為「老師加水站」的壁報板，貼上一些鼓勵老師的正向句子，老師們亦可透過此板分享一些好消息或老師活動的團體照，互相打打氣、加加水。我們亦會將之前一些在正向工作坊和正向活動收集得來的成品張貼於教員室，讓老師們憶起課堂所學，為自己加水。



方小開出正向的花兒

方小推行正向教育至今，我們一步一步地看到學生們、老師們的轉變。學生們臉上的笑容，就是最好的證明，我們感受到同學們相處和思維模式上的轉變——同學間的衝突減少、學懂關心身邊的人、做事變得積極樂觀、學懂感恩珍惜等。老師們在教學語言上，亦變得「正向化」，例如老師們會利用成長型思維模式鼓勵學生說：「你只是暫時未成功，不是你不能成功。只要你找對方法，總有成功的一天。」老師們的轉變正正能為我們的學生作出身教和言教。保良局正向教育團隊及北山堂基金顧問為本校所進行的問卷調查，以及教育局情意及社交表現評估 (APASO) 的數據皆引證了正向的種子已在方小萌芽，慢慢地開出正向的花兒。

學生心聲



我們期待正向的花兒，結出正向的果實

儘管我們目睹著學生和老師在正向教育下的良好轉變，然而家長的參與仍有待加強，因為家長教育之路並非一蹴而就。有些家長或許因為未參與各項正向教育的推廣活動，尚未完全了解學校在正向教育方面的努力和發展方向。然而，我們堅信，透過我們的不懈努力，正向工作終將獲得肯定。當我們成功教導好孩子們，家長也將因為目睹子女的積極轉變而認識到正向教育對孩子的深遠影響。我們對未來充滿信心，期待著看見我們耕耘的正向種子開花結果，為學生帶來更多正向的成果。

保良局陸慶濤小學

逆境迎來轉變的契機

根據全校教師對訓育輔導活動的整體意見調查報告、學生抽樣調查問卷、家長義工口頭意見及訓育輔導組的觀察，2019年度在社會運動及2019冠狀病毒疫情下，學生的思想和情感發展受到負面的影響。另一方面，在瞬息萬變的年代裏，雖然今天所教導孩子的知識和技能在他日未必適用，但孩子的道德和心理質素的培育必須經得起時間的考驗。因此，訓育輔導組便主動研究正向教育及參與相關計劃，期望應用正向教育理念於學校環境中，讓學生學習以正面的態度面對

生活中的負面情緒和挫折，即使身處逆境仍能抱有積極正向的信念和盼望，邁向豐盛人生。

本校嘗試從多方面積極推行正向教育，在學生心中播下種子。在講求多元智能教育的今天，本校透過多種不同的模式開展計劃，包括全校性、級制和班制活動，以及在正規及非正規課程中加入正向教育的元素，並以學校為基地推行服務學習計劃，讓學生明白關愛的真諦，建立正面的人生觀和價值觀！以下將逐一說明本校推行的正向活動。



陸慶濤小學家長義工隊

正向活動滿校園

讓我閃耀「性格寶石」計劃

班級經營是本校培養學生個人成長發展的重要策略之一。讓我閃耀「性格寶石」計劃目的是讓學生認識正向教育的元素：包括六大美德（智慧與知識、仁愛、公義、節制、靈性及超越和勇氣）及24個性格強項。學生先為自己訂立目標，再由老師透過日常觀察，按學生的良好行為獎勵他們不同的性格寶石。此計劃同時鼓勵教師多運用正向語言及發掘學生不同的性格強項，培養融洽的師生關係，為學生營造正向的校園環境。



讓我閃耀「性格寶石」計劃



讓我閃耀「性格寶石」寶石箱



陸慶濤性格巨星

活出正向人生「LHT STAR」獎勵計劃

此獎勵計劃配合不同的訓輔計劃同時進行，達致相輔相成的效果。訓輔組將24個性格強項簡化為18個，讓學生評量自己在六項美德的表現，從而作出自我檢討及改善，然後再由老師作出進展性評估、表揚及輔導跟進。

美德至叻星

此活動目的是表揚在獎勵計劃中獲老師評核得分最高的5%的同學，該等同學獲嘉許為「美德至叻星」。老師以正向讚美的圖形代替評分（「👍」為4分、「★」為3分、「🌸」為2分及「❤️」為1分），目的是淡化同學之間的比較，讓學生能以自己為本，追求卓越。老師於早會頒發「美德至叻星」，公開表揚獲獎同學，並邀請同學分享心得，從而建立學生模範，為同儕帶來正面的影響。

陸慶濤性格巨星

此活動由中、英、數、綜合人文和科學科任老師及班主任按學生的良好行為，獎勵不同的性格寶石。學生每項獲得五枚或以上性格寶石，他將被評為該項美德的陸慶濤性格巨星，從中讓學生掌握自己的性格強項，有助強化學生在品德方面的培育。

活出正向人生「LHT STAR」獎勵計劃
正向人生樂滿 Fun

姓名：() 班別：()

請學生於德育課時，由班主任帶領進行「學生自評」，請圈出適當的分數(4分最高，1分最低)，然後交回班主任作教師評量，再交回家長簽署確認。

內容	第一期		第二期	
	學生自評 21/11至25/11/22	老師評量 28/11/22	學生自評 8/5至12/5/23	老師評量 16/5/23
(一) 智慧與知識				
1. 對身邊不同事情、話題都感興趣，會積極參與課堂活動。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
2. 作出決定時會先聆聽，根據不同確切的證據去作結論。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
3. 在遇到困難和問題時，不怕失敗，堅持嘗試不同方法解決。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
學生填寫「智慧與知識」總分	/12		/12	
(二) 仁愛				
4. 樂於幫助及照顧他人，別人請我做事，不會推辭。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
5. 用言語表達自己的思想和感受，說好話、關心及鼓勵他人。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
6. 在不同場合中，要有尊重的態度及合宜的表現。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
學生填寫「仁愛」總分	/12		/12	
(三) 公義				
7. 在班級或團隊中，能積極參與，具團隊精神。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
8. 做事公平正直，為人正直，有正義感。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
9. 做事有領導才能，鼓勵班員一起完成任務，維持團隊和諧。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
學生填寫「公義」總分	/12		/12	
(四) 節制				
10. 為人謙遜有禮，有包容之心，原諒別人的過錯。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
11. 個人有自制能力；懂得自我管理，如時間、金錢。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
12. 做事審慎有條理，作出選擇時要考慮後果。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
學生填寫「節制」總分	/12		/12	
(五) 靈性及超越				
13. 欣賞生活中美好的人和事，懂得感恩，獲得滿足及快樂。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
14. 樂觀有趣，面帶笑容，能保持良好的情緒。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
15. 有正確的信念，面對逆境，盡力克服。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
學生填寫「靈性及超越」總分	/12		/12	
(六) 勇氣				
16. 勇敢面對不同挑戰，堅毅、努力地學習及逐一完成。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
17. 正直誠實不說謊，遵守諾言以真心對已待人。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
18. 懷著熱情與幹勁，勤力去完成目標，不會半途而廢。	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆	4 3 2 1 ☆ ☆ ☆ ☆
學生填寫「勇氣」總分	/12		/12	
學生填寫六項美德的總分	/72		/72	
派發給家長簽署日期	2/12/22(星期五)		18/5/23(星期四)	
請家長每次簽署後交回	(家長簽署)	(教師簽署)	(家長簽署)	(教師簽署)

註：☆表現出色，了不起 ☆做得好，欣賞您 ☺加油，努力，支持您 ♥繼續堅持，要進步

活出正向人生「LHT STAR」獎勵計劃



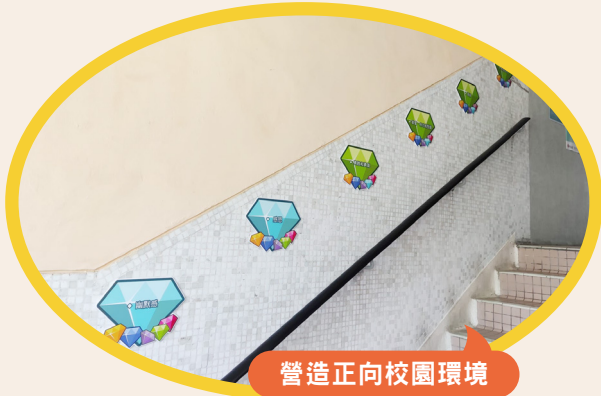
美德至叻星

正向態度助成長

本活動為活出正向人生「LHT STAR」獎勵計劃的延續，目的是照顧在計劃中表現稍遜的同學。校方首先會邀請該等學生出席聚會，讓同學具體了解各項美德的應有表現及要求，鼓勵其作出改善，並著學生在計劃第二期爭取更好的表現。

營造正向校園環境，傳遞正能量訊息

本校在校園營造正向的環境，包括以成長型思維、尋找人生意義等正向教育元素作雨天操場的壁報及梯間設計主題，讓老師、學生及家長了解正向教育的概念及宣傳本校進行的有關活動。本校希望能透過正向校園環境佈置營造正向校園文化氛圍，增強學生的凝聚力。



營造正向校園環境



雨天操場壁報內容

親子美德相片文字創作比賽

「記錄好光影，滿載好美德，傳揚正向教育。」本校在活動中為家長提供正向教育參考資訊及網路連結，讓學生與家長一起認識性格強項，協助家長逐步認識正向教育，為生活加添正能量！得獎作品更被刊登於學生報「陸幼苗」內。

正向課室壁報設計比賽

為配合正向教育的推行，除了由訓輔組提供課室壁報的獨特設計裝置外，本校亦透過班際壁報設計活動，加強正向課室的氛圍，提升教師及學生的投入度。



親子美德相片文字創作比賽



正向課室壁報設計比賽



價值觀正向教育分享園地

各級正向教育親子公民德育課

家長是學校重要的合作伙伴，因應正向教育的開展，訓育輔導組逐步優化各級家長正向教育親子公民德育課程，提供家長資源，讓學生及家長在家中一同學習，達致家校攜手合作，共同推動正向教育及推廣正向管教方法，培養孩子正向生活態度。

價值觀正向教育分享園地

活動由訓輔組主任及老師輪流主持，目的是透過多元化媒介和形式帶出正向教育元素，邀請學生透過話劇或小主持的方式分享正向心理學的知識，持續地喚醒同學對正向教育元素的關注，發揮他們的性格強項及培育良好的品德態度。

師生、家長齊參與

孩子是社會未來的主人翁，而小學更是一個非常重要的人生階段，若學校能提供一個正向和諧及充滿愛與關懷的環境，相信孩子定能健康愉快地成長。無可否認，教師是最前線的教育工作者，亦是孩子靈魂的工程師，但要實現這個願景，除了需要熱心教育工作者的支持和推動外，家長的參與和學校合作亦同樣重要！學校十分重視家校合作，透過本校訓育輔導組累積多年的工作經驗和家長教師會衷誠合作，逐漸凝聚了一群既有投入感，又與學校有共同理念的家長義工，成為家校溝通合作的另一道有效橋樑。

參考其他學校推行正向教育的經驗，計劃得以成功推展，需要動員多方力量，各界積極投入參與，群策群力，身體力行。本校感謝保良局正向教育團隊為老師及家長提供有系統的工作坊，亦感激家長義工協助學校籌辦有關正向教育的活動，包括逢星期一至四於校園康樂時段由學生輔導主任主持的正向成長或生命教育工作坊、上下學期舉行的家長日、小一小二正向輔導活動日，以及親子義工捐贈、聖誕卡繪製、表演及獨居長者探訪活動。家長透過參與不同形式的活動，更能親身體驗及具體了解正向教育的概念。在家長日，學生輔導主任不但邀請家庭福利會提供正向教育親子有獎活動，更和家長義工一同構思正向教育攤位，包括：「細味生活知多少」、「性格寶石人物大追蹤」及「正向遊樂園眼力大挑戰」等。本校亦於雨天操場播放正向教育電視頻道，讓家長及學生觀看，培養正向生活態度。



師生、家長齊參與





學生除了是參與者，本校更希望他們同時成為計劃的推動者，因此成立了「正向教育特攻隊」，由學生輔導主任邀請一些高年級同學參與其中，除了協助拍攝校園電視台節目，亦於家長日主持正向教育攤位。

平日本校會透過播放正向教育節目，向全校表達正面訊息，學生可藉地下大堂設有的電視機重溫校園電視台德育節目。這樣不但能對外作宣傳之用，亦能喚醒學生對相關主題的關注。



歡迎掃描二維碼
欣賞正向德育節目

令人讚嘆的轉變

從全年度教師問卷中可見，本校教師很重視正向教育，認為正向教育能全面關顧學生和教師們復課後的情緒。教師們認為正向活動內容十分豐富及有系統，各項支援計劃亦很完善，特別是由訓輔組積極協助班主任處理行為需要糾正的學生，能夠全方位照顧學生需要。教師們亦認為學校全年活動都以正向教育為主題，十分聚焦，感激訓輔組的用心安排及準備充足！

學校以「活出正向人生」作為其中一項學校發展關注事項，有效穩妥地推展正向教育。此外，在辦學團體的支援下，我們裝備教師正向教育的知識和推行技巧，透過整合和優化學校各項訓輔活動及成長課程，加強學生對正向教育的認識，提升他們正面樂觀的心態，切合學生需要。



教師心聲

陳詠敏主任

「每一次挑戰都是一次學習的機會」、「你不是做不到，你只是還未做到」一句句的成長型思維用語，一聲聲的鼓勵，漸漸成為我校老師的日常口頭禪……記得在學校第一年推行正向教育的時候，我心裏也曾經有過疑惑：推行讓我閃耀「性格寶石」計劃、聽老師講座、教授正向課程是否真的可以改變學生與老師固有的想法？會否流於表面？但原來，當我不斷接觸正向思維的理論，聽過「加水」的故事，在正向課堂與學生的互動之間，不只是他們，我也有得著，收穫滿滿，例如學會了改變看事情的角度。正向的種子就是這樣萌芽，潛移默化，改變也悄然發生了。我不能說老師和同學一下子立即變得積極向上，但正向的思維就像漣漪一樣，一圈又一圈，互相激盪，互相影響。轉變雖微小，但意義深遠。

葉敏慧老師

這兩年有機會在學校接觸正向教育，學校為教師設立多個正向教育講座，令我們一眾教師對正向教育的理念以及如何在學校實踐正向教育兩方面都加深了理解。近年在社會上不時出現一些有關學童輕生的報導，作為教師，見到這些新聞着實感到痛心。在學術成績以外，我們實在要思考如何提升學生抗逆力及身、心、靈健康，對此，我更加感受到在學校引入正向教育的重要性。經過一段時間的專業培訓活動，我逐漸掌握正向教育的知識及技巧，透過在正向課堂上施教，慢慢地了解如何將正向教育融入平日的教學中。我深深感受到鼓勵、讚賞的力量對推動學生的良好行為是遠超想像的！正向教育也時刻提醒我多設身處地為學生想——任何人都想得到正面的評價與鼓勵。我特別欣賞正向教育中一句鼓勵學生的口號：「不是不能，只是暫時未能！」這一句擲地有聲的正面訊息即便是成年人聽到，都會深受鼓舞。期望將來繼續在正向教育的路上學習，並以此造就更多學生。

學生心聲

5R學生張凱竣

學校現推行正向教育計劃，令我印象最深刻的是讓我閃耀「性格寶石」計劃。老師會按同學們每一個良好品格行為，派發不同的「性格寶石」貼紙給我們作為獎勵，讓我們發掘自己的性格強項。這些寶石貼紙包括智慧與知識、仁愛、公義、節制、勇氣等等。嘩！貼紙五光十色，好靚呀！好像真寶石一樣。過去兩年，我所得到的寶石貼紙都是全班最多的。在此衷心感謝校長及老師們，讓我更了解自己的性格強項，我會繼續努力學習和進步。

6D孫啟程同學

在學校的服務學習計劃中，我需要幫忙帶領攤位遊戲。最大的挑戰是應對低年級的同学，幫他們提高專注力。我會主動與他們交談，耐心傾聽他們的分享。他們對我的信任增加，因而也願意配合我一起玩遊戲。看到他們熱情投入，我心中也悠然增加了成就感。而在親子義工探訪獨居長者活動中，我亦有機會帶領同組的小一同學一起關心長者。學校舉行的正向活動，使我得到成長，我學會了付出與奉獻是最好的體驗，我也能實踐到「愛的語言」。這些都使我感到快樂，我也感受到自己是有價值的！

家長心聲

6L班袁栩悅家長

自2021年開始，學校便開始舉行正向家長講座，我也在校董培訓課程中認識了「正向教育」的理念，所以十分有興趣參加，希望學會更多有效管教子女的方法，讓他們身心健康地成長。我曾經參加學校及保良局聯校舉辦的正向家長講座，包括：「活出積極堅毅」、「正向情緒」、「性格強項」、「身心健康」、「成長型思維」和「正向人際關係」。參加完以上的講座後，我了解到如何有效與孩子溝通，學會了管教的語言藝術，幫助他們面對暫時的失敗並找出可行的方法。我學習到作為父母要有容許子女失敗的胸襟，並以正面的心態鼓勵他們不斷進步，活出豐盛的人生。

2D馬嘉蔚及5S馬偲瀚家長

相信很多父母都會認同讚賞和鼓勵對培養孩子的重要性，但同時亦會擔心過度獎勵可能會削弱孩子的積極性和自主性。然而，我覺得孩子的學習動機和積極發展不能僅僅跟隨父母的教養方式，還需要依靠周圍的人和事幫忙。幸運地，我的孩子入讀了一所全方位營造正向教育的學校。他們不僅在德育科或班主任課堂中學習正向人際關係、性格強項、成長型思維和正面情緒等主題，還在各個層面上滲透這些價值觀。他們通過工作紙、親子設計比賽和校內康樂活動等方式，將正向教育融入學校的日常活動中。

有時候，我會因為孩子的行為和學習態度觀點不同而感到困惑和有壓力。學校適時舉行的家長講座，讓我重新了解自己的教育方法之餘，亦幫助我破解迷思，建立更適合的方式來幫助孩子走上正面的人生道路。我非常欣賞學校安排這些貼心的講座，藉此鼓勵爸爸媽媽實踐正向教育。

在學校，我能從細節中感受到正向教育無處不在。大堂門外的壁報、樓梯牆壁上掛上的性格寶石介紹和家長日的正向教育互動攤位遊戲等，都讓孩子潛移默化地學會了良好的品德和正面的思維。最值得感恩的是學校給予家長義工和學生互動的機會，藉着遊戲，孩子和家長義工們也能一起體驗和實踐，認識情緒、學習自律和建立良好習慣。我也在參與義工的過程中加強了正向教育的價值觀呢！在充滿正向教育的學習環境下，有著相近價值觀的小朋友陪伴，加上父母和老師的提點，定能好好培養孩子的積極態度和良好行為！所以說，多點讚賞和認同孩子吧。

保良局馮晴紀念小學

參與計劃的初心

受2019冠狀病毒影響，人們的日常及社交活動大受限制，學校需要重建學生的身心健康，強化他們的學習興趣、動機和能力。當「保良局小學正向教育發展計劃」一推出，我們便馬上報名參加，希望能在正向教育的理念、課程和教學策略上得到全面了解與提升。

本校正向教育的起動與歷程

教師的角色

為更順利地推動正向教育，本校成立了一個專責核心小組。這個小組包含各年級、各科目的教師代表以及學校管理層。他們負責策劃、組織和監督整個推動過程，確保各項活動穩步進行。感激保良局正向教育團隊的安排，學校核心小組先參加了由北山堂基金舉辦的「探索正向教育」三天課程，擴闊了眼界，也打開了心窗，愉快地體驗了正向教育帶來的好處。其後學校獲得了額外資源，讓核心小組成員有更多發展的空間，在保良局正向教育團隊的協助下在政策、環境佈置、學校活動、日常實踐及人物各範疇中，全方位營造正向學校的氛圍。包括在教師例會上安排核心小組成員分享正向訊息，例如感恩、正向情緒、成就感和減壓方法，為教師們加添正能量；在早會由學生正向大使向全校廣播，發放關愛的慰問和鼓勵，以愛的語言互相支持和連繫；與訓輔組合作舉辦「晴兒創意闖難關」活動，通過有趣的遊戲形式，教導學生培養成長型思維。



老師抽獎



學校為教師提供多元化的打氣活動，例如瑜珈活動



教師在例會中分享減壓方法



同學在周會時上台分享生動有趣！



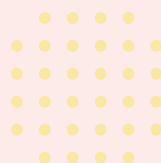
同學投入參與活動，並從中獲得成就感



同學互相合作，完成「晴兒創意闖難關」挑戰



正向大使宣傳



正向教師工作坊

為了使正向教育能集中推行，學校訂立了不同主題。2022-23年度的發展主題為「正向情緒」及「身心健康」；2023-24年度的發展主題為「正向人際關係」及「成長型思維」。有關主題同時扣連本校的關注事項：培養學生建立身心健康的習慣。

在計劃的支持下，保良局正向教育團隊為本校教師進行了專業培訓，提升了他們對正向教育的認知。教師對這些講座及活動持正面反應，他們都投入參與各種團隊建立遊戲、角色扮演和討論小組。這些活動鼓勵他們以開放的心態、積極參與，並與人建立聯繫。過程中，他們分享自己的想法和經驗，有助於建立共同的價值觀和信任。另外，保良局正向教育團隊更策劃校長和老師遠赴澳洲學習正向教育，將澳洲學校成功推行正向教育的做法和優秀的辦學理念帶回學校，引發思考。



正向教育備課會議

要落實推行正向教育，學校需要制定推展的時間表。時間表可以讓參與的教師掌握各項活動的開展時間，清晰了解自己的職責和參與點。在制定時間表的過程中，我們充分考慮了學校的實際情況與資源，合理地規劃各個環節的時序，同時亦整合了本校現有的活動，進一步提升正向教育的成效。

此外，本校教師亦會與保良局正向教育團隊的心理學家共同備課，確保教學內容的統一和成效，增進教師間的交流與合作。在備課過程中，教師可以分享經驗和教學資源，互相借鑒，從而提升教學質素。團隊致力於打造優質教育環境，為學生提供更好的學習體驗。

定期進行觀課也是推動正向教育的重要環節。觀課活動讓教師相互學習、提升策略，取長補短。通過觀察其他教師的教學實踐，教師可以發現自己的不足，進一步改進教學方法和技巧。在推行過程中，我們定期進行檢討，以便發現存在的問題，及時糾正。通過反思和回饋，教師可以不斷優化教學策略，提高教學效果。

為了解學生和家長對正向教育的看法，學校善用教育局情意及社交表現評估(APASO)及北山堂基金的正向教育問卷調查。調查數據讓我們更了解學生和家長的需求與意見，讓教學團隊可適時調整教學設計與策略，更符合學生需求。

通過以上關鍵步驟的實施，我們在學校成功開展了正向教育的推動，為學生創造正向的學習環境。全校師生的共同參與、核心小組的推行、詳細的時間表、共同備課與觀課、定期檢討和問卷調查，這些步驟都有助使正向教育的影響散播到學校的每一個角落。

家長的參與

疫情令人與人之間的疏離感增加，本校家長參與實體講座的人數亦驟減，所以本校在疫情期間也較少舉辦親子活動。為提升家長的參與度，學校在2022-23年委派了核心小組構思，配合教育局推行家長教育的政策，在2023-24年度推出「馮晴A+家長教育計劃」，以「核心課程」、「選修課程」及「義工服務」作框架，整合校內各科組的家長教育活動，為家長提供更有系統的家長教育課程。透過平台，家長可追蹤參與活動的紀錄，從而更有效地規劃學習進程，加強家長參與和了解。我們亦刻意讓家長教育活動平均分佈在學年內，方便家長參與，加強親子關係和家校合作。當家長投入學習，認識正向教育的理念，便可協助學校加強推廣正面的意識。



正向教育團隊仔細解釋正向心理學的理論和方法，家長用心聆聽

以往本校的家長教育內容主要按學生不同學習階段的需要而編排，主題如小一入學適應、小五和小六升中選校方法、特殊教育需要等；也有其他主題滲透科組的活動，如國民教育組、訓輔組、圖書組、家教會特辦主題……參與「保良局小學正向教育發展計劃」後，我們將正向教育的元素（例如成長型思維）加入家長教育中，使家長教育的工作更加豐富及全面。

此外，為加強家長義工的連繫，學校社工主動舉辦不同主題的工作坊，當中包括滴膠鎖匙扣和電話手繩，以行動宣傳正向教育之愛的語言，再輔以家長教師會之親子興趣班和親子旅行等活動，提升家長的參與率。家長透過學校舉辦的活動能加強對正向教育的認識，學習如何教導學生及應用在日常生活中。學校亦特別製作了小錦囊，讓家長把正向教育的訊息帶回家，加強學習與領會，把所學到的應用和實踐出來。未來的日子，學校會多了解家長的想法，組織更多活動，並鼓勵曾運用正向教育理念於日常實踐的家長作分享。

參與計劃後的成果

透過參與正向教育活動，教師和家長經歷了不同的改變和得著。首先，他們學會了正向教育的知識，能更好地理解與應對學生的情緒和行為。這有助建立正向的人際關係，在校園內營造積極的文化和氛圍，鼓勵學生更投入學習，提升學習成果。其次，教師和家長將正向教育活動中所學到的知識和技巧應用於他們的日常生活中，他們學會了更好地管理自己的情緒和壓力，將積極的態度和情緒管理技巧應用於與家人和朋友的互動中，從以建立更健康 and 積極的人際關係。正向思維有助他們提升團隊合作和工作效率，以及工作的滿意度和個人的幸福感。

推展正向教育需要全校師生及職員齊心協力，學習其對個人與學校發展的重要性，大家在過程中積極參與，把訊息遍佈校園的每個角落。

教師心聲

作為教師，我對學生在正向教育計劃中的學習和發展感到非常滿意和鼓舞。這個計劃提供了一個全面的學習環境，讓學生在正向教育的氛圍下學習，並應用他們所學的知識和技能。這個計劃對學生的改變和收穫是多方面的。學生在計劃中學習到實用的技能，這些技能可以應用於他們的日常生活和未來的職業發展。他們學會了成長型思維、如何制定目標、計劃和組織工作，並培養解決問題和批判思維的能力，建立更積極的人生觀。

教師可以通過提供實際的示範和情境來幫助學生理解如何將他們在計劃中所學到的應用於日常生活，促進他們的成長和發展。計劃中獲取的團隊合作和溝通技巧有助建立良好的人際關係，學生在團隊工作中學會如何應用技巧並取得成功。這些能力的培養有利於他們在日常生活中實踐，例如在家庭、社區或社交圈子中。

作為教師，我會鼓勵學生將計劃中的所學應用於日常生活。這些技能可以應用於他們的學習、工作和個人生活中。例如，他們可以使用目標設定和計劃技巧來組織學習與工作。他們可以運用解決問題的能力來應對日常生活中的挑戰和困難。

家長心聲

參與家長正向教育工作坊讓我獲得了極富意義的體驗。在這次工作坊中，我學習到了許多正向教育的知識，例如成長型思維和正向的人際關係等，這些知識不僅對我教育子女有所幫助，也改善了我與孩子的親子關係。

在工作坊中，我了解到成長型思維是一種積極的心態，認為人的能力能夠通過努力和學習不斷提升。這讓我意識到，不僅孩子，作為家長的我們也能夠不斷成長和發展。我學會了鼓勵孩子追求目標、勇於克服困難和堅持不懈的重要性，並明白了要讚美孩子的努力和進步，而不僅僅是關注他們的成績。這種成長型思維的理念使我更有信心和動力去引導和支持孩子的成長。

此外，我還學習到正向人際關係的重要性，這有助於營造良好的家庭氛圍和親子關係。我掌握了與孩子建立良好溝通的技巧，如傾聽和尊重對方的觀點。同時，我也了解到如何處理家庭內的衝突和困難，以及如何營造親密和具鼓勵性的家庭氛圍。這些技巧和知識在實際應用中對我與孩子之間產生了積極的影響。



透過Drawing in the Dark活動，家長與學生明白到犯錯使人成長



學生在成長型思維工作坊中蒙著眼畫畫，究竟畫到幾成相似呢

家長心聲

參與家長正向教育工作坊讓我獲得了豐富的收獲。我學習了成長型思維和正向人際關係的重要性，並通過實際應用這些知識改善了我與孩子的親子關係。我也認識到，作為家長，我們的成長和發展同樣重要，我們可以透過不斷學習和與其他家長交流來提升自己的教育能力。我非常感謝學校及「保良局小學正向教育發展計劃」。

家長教師會協辦的正向教育攤位遊戲也令我印象深刻。這個活動不僅讓家長們更深入地了解正向教育的理念和方法，還為我們提供了實際參與的機會。在這個活動中，家長們可以與孩子一起進行各種攤位遊戲，不僅增強了家長和孩子之間的親密度，還促進了家長對正向教育的理解和應用。

這種協辦攤位遊戲的方式還提供了一個互相交流和學習的平台。家長們可以互相分享對正向教育的看法和經驗，從中學習和受益。

總的來說，這些活動不僅讓家長更了解正向教育，鼓勵了家長之間的合作和支持，還為我們提供了實際參與的機會，並在家長之間建立了一個正向的教育社群。



看我們製作的加水杯，多麼精緻漂亮



家長精心設計攤位遊戲，同學細心聆聽，投入參與

保良局錦泰小學

多方參與 多元策略 具「錦泰」特色的正向教育

錦泰小學本著「愛、敬、勤、誠」校訓宗旨，致力培育學生的正確價值觀和態度。本校提倡「全校參與」訓輔的文化，建構了一個完善的學生成長發展系統，通過四大核心範疇：品德教育、生活教育、健康教育及家長教育，配合學生的成長需要，以多元策略促進學生全人發展。同時，本校銳意提升學生的抗逆力，透過培養學生的「正能量」及營造學校的「關愛文化」，讓學生在充滿愛心與關懷的環境中愉快地學習，從而建立積極及正確的人生觀，懂得愛己、愛人、愛校及愛國。這貫徹本校的辦學使命——「以學生為本，發展全人教育」。

本校把英文校名「GRANDMONT」演繹成九種「錦泰正能量」，包括給予 (Giving)、尊重 (Respect)、感激 (Appreciation)、友善 (Niceness)、夢想 (Dream)、激勵 (Motivation)、樂觀 (Optimism)、新奇 (Newness) 和信任 (Trust)，期望學生在生活中汲取正向能量和養成正面樂觀的處事態度，活出精彩人生。

為了提升整個學校社群的幸福感和抗逆力，從而邁向美好豐盛的人生，本校於2021年成功申請參與「保良局小學正向教育發展計劃」，先於2021-22學年開展籌備工作，後於2022-23學年開始推展為期兩年的計劃，以「正向情緒」、「身心健康」、「成長型思維」及「正向人際關係」為主要推展主題。本校以全校參與模式推展正向教育，涵蓋學生、家長及全體教職員層面，並特意加入「錦泰正能量」及「錦泰關愛文化」的校本特色，期望讓學生在愉快的環境下學習自律、自愛、自治，積極面對逆境和挑戰，最終以行動發揮「錦泰勵志金句」的精神，成為良好的世界公民。



啟航與挑戰

有效推展正向教育，必須得到各持份者的支持。本校適時為各持份者（包括學校的領導人員、教師、支援人員、學生及家長）舉辦不同的講座及工作坊，並安排交流分享的機會，使他們充分理解正向教育的理念及效益。

本校成立正向核心統籌小組，由校長、副校長、訓輔主任、課程發展主任及班主任組成，定期商討策略及檢視成效，協調各行政組及科組把正向教育元素滲入課程及活動之中，務求更有系統地推展正向文化，從而建構具縱向特色的正向教育。

為進一步把正向教育扎根於學校，讓各持份者內化，並外顯於課程及不同活動之中，發展校本化的正向教育是重要的基石。加入校本特色的正向教育能增強學校各持份者的凝聚力和投入感，讓他們更有共鳴地推廣及學習正向教育，有助行政管理、教師專業發展、健康生活實踐、課程推展、學生學習、品德教育、家校合作、校園環境等範疇的持續發展，以培養學生優良的品德，促進孩子全人發展。



正能量梯畫

營造「錦泰關愛文化」 ——善用空間佈置 融入正向環境

本校相信色彩繽紛的校園環境和愉快的校園氣氛能有效促進學生對學習的投入感和培養學生對校園的歸屬感。訓輔組與不同科組合作，在校園內推展正向教育，例如與視藝科合作，製作出「錦泰正能量 Happiness on Steps 梯畫」；與活動組合作，在校園內張貼名人鼓勵字句。



一年級正向教育課程——正向情緒



六年級正向教育課程——正向人際關係

此外，為表達校方重視「錦泰大家庭」內每一位職員（包括教師、非教學人員）的個人成就，校長、行政組及科組主席常常透過會議讚揚及感謝他們的付出。為了使「積極投入、愉快樂觀和互勵共勉的學習氣氛」全面滲透在校園內，全校教職員一同為學生撰寫「勵志心靈小語」。全校各個課室門外展示班主任給同學們的勵志金句及全班合照，以促進班主任和同學們的凝聚力和建立良好的師生關係。本校又在校園每個角落（包括各樓層走廊、特別室門外、校務處、有蓋操場等）張貼校長及全體教職員的「勵志心靈小語」，並定期把它們上載到學校網頁以勉勵全校師生，培養學生正面積極的價值觀，建立校園鼓勵互助的文化氛圍。本校亦在操場設置「正向園地陳展區」——「『錦』恩有你」，展示師生們向大家送上祝福和勉勵的片段，既溫馨又感人，別具意義。



「錦」恩有你展板

此外，老師亦運用班級經營策略推動和實踐正向教育。班主任在課室環境佈置方面不遺餘力，特意在課室設置「正向角」及「加水站」，讓學生自由分享日常生活中感恩的事，向別人送上關懷、祝福或「注入」正向動力的語句。在完成正向課程的活動後，班主任又在課室展示同學們的學習成果，例如：工作紙、活動海報、家長回饋、心連心朋友環、祝福書籤等，讓同學們透過不同的層面分享及展示個人成就，建立同學間彼此關懷、感恩、祝福和欣賞的文化，有效提升他們對校園的歸屬感。



課室門外陳展學生的祝福與鼓勵



課室正向角——「正向加水站」

締造歡愉環境 讓教師舒展身心

除了重視學生的身心靈發展，本校也十分照顧和關心本校教職員的身心健康。為了讓教師有一個健康和歡愉的工作環境，本校善用校園的空間，於七樓平台增設了「教師休憩園地」及「享茶坊」。那裏環境優美，既有鞦韆座椅，也有綠化園藝，還有定期為教職員供應生津止渴的飲料。教師們可在課餘時與同工到休憩園地盪鞦韆、享茗茶、欣賞維港美景。校方更將每年教師專業發展日的其中一天定為「教師身心健康日」，為教師籌辦減壓工作坊，例如：和諧粉彩工作坊、舒展筋骨工作坊、桌上遊戲工作坊等；統籌小組亦善用星期五學生提早放學的機會，為教師籌辦減壓興趣小組，讓教師得以舒展身心。



教師休憩園地

正面積極的教師團隊是促進學校發展的催化劑，因此本校十分重視每一位教職員的需要、感受和個人成就感。統籌小組會定期邀請教師在會議上分享感恩的生活點滴，還在教員室告示板增設教師分享區，增進彼此交流，締造和諧互勉的工作環境。大家都十分珍惜和重視同儕之間的分享時光呢！

推廣「錦泰正能量」 ——舉辦多元活動 營造正向氣氛

本校積極舉辦跨學科及多元化校本活動，例如：在聖誕嘉年華、農曆新年及六年級畢業前，訓輔組與英文科和普通話科合辦「師生Milkshake」點唱。在聖誕嘉年華特設多個加入「錦泰正能量」元素的攤位遊戲。中文科「自學園地」及英文科「Grandmont Forum」活動結合「錦泰正能量」的元素作為學生寫作的主題，讓學生自由發揮及投稿，給他們創作和分享的空間，建立與人分享和主動積極的態度。數學科的「數霸」活動，給學生充分機會展示個人的學習進展和成果。常識科設置在地下的「植物長廊」種植了不同種類的植物，讓學生透過五感認識花草樹木，在當下培養細味植物生長所帶動的正向情緒，洗滌心靈。視藝科「錦泰正能量——快樂塗鴉Art



六年級加油站



「快樂小息」活動——聖誕祝福彩帶



「快樂小息」活動——尋找薑餅人

Jamming」活動，讓學生在小息期間自由參與藝術創作。體育科於小息時段安排跳繩、呼拉圈、籃球等康樂活動，讓學生舒展身心。訓輔組舉辦「聖誕祝福吊飾」創作活動，讓同學們積極投入參與，與老師一起佈置聖誕樹，為節日送上暖暖的祝福，營造校園歡樂盎然的氣氛。

在常規課堂外，本校亦在早會與學生分享德育、正向圖書、時事等訊息，讓學生在不同的領域建立正向的價值觀及培養積極健康的態度。



「正向學生大使」主持「師生Milkshake」點唱活動

此外，為締造輕鬆快樂的學校生活，本校於本年度施行新上課時間表，逢星期五特設三十分鐘「快樂小息」，讓學生有更充裕的時間與同儕享受互動的樂趣。各科組為配合本校推行「正向教育」課程的主題，讓學生充分把正能量融入校園生活，更善用「快樂小息」時段為學生設計多元化及輕鬆有趣的遊戲活動，例如：「快樂鬆一Zone」、「六年級加油站」及「DIY鼓勵香包」。本校為同學們悉心安排這些攤位活動，希望在考試前給同學們適當的紓壓機會，並讓他們互相送上鼓勵和祝福。「快樂小息」活動既可讓學生發揮領導能力，又可照顧學生正向情緒和健康身心的需要。

在舉辦多元化正向教育活動方面，本校除了推行「快樂小息」正向活動，還有效結合「錦泰正能量」的九大元素，透過「錦泰正能量——我有Say創作集」、「自由講場」、「細味長假」系列等活動，讓學生創作正能量金句、設計正能量吉祥物等，以提升自信心和成就感。



陳偉杰副校長與學生一起做「鼓勵香包」

舉辦「中國茶藝文化課程」 提升家長和學生的幸福感

為提升學生和家長的正向情緒和身心靈健康，以及建立正向人際關係，本校舉辦了「中國茶藝文化課程」，讓學生和家長認識中國茶的文化特色，感受祖國的藝術文化，並透過活動建立良好的人際關係，提升自信心及培養正向的價值觀，感受生活中的滿足和幸福。



家長茶藝文化課程

縱向目標

P.4 認識自己，建立正向情緒

- 讓學生透過分享及聆聽，認識自己的情緒
- 讓學生透過體會，找出建立自己正向情緒的方法，如細味、感恩等

P.5 認識健康，實踐正向生活

- 讓學生了解遇到困難時可嘗試尋找不同的方法來幫助自己解決事情
- 讓學生體會在面對壓力時進行放鬆練習（精神）
- 培養學生健康的飲食習慣（身體）

P.6 鞏固正向思維，發揮「錦泰正能量」精神

- 鞏固學生的正向思維（正向情緒及正向健康），讓學生發揮「錦泰正能量」的精神，並以此作為面對未來與挑戰之基石

- 四及五年級教育營
- 六年級畢業營



教育營縱向規劃

推行「正向大使」及「學生大使」培訓計劃 提升成就感

為讓學生在校內發揮正能量，建立積極的人生觀及強化他們的解難能力，並促進朋輩之間的正向互動，本校挑選了高小學生成為「正向大使」，安排他們參與外間機構的培訓，讓他們透過小領袖專業活動訓練，學習正向教育的知識和技巧，並在完成小領袖訓練後，負責在校內統籌及帶領同學參與正向活動。

教育營活動融入正向元素

本校於四至五年級的教育營及六年級的畢業營舉辦具正向元素的多元化活動。同學們透過活動了解自己的性格特質，學習提升正向情緒的技巧，掌握紓緩壓力的方法，並發揮「錦泰正能量」的精神。



「正向學生大使」培訓活動

本校「正向大使」於2023年暑假期間參加了「PMQ Seed 童友引力——童創節」培訓活動，他們以「Kids Connect: Power Up」為題，在PMQ地面廣場推廣健康快樂的正向主題，親自構思遊戲和設計體驗活動，並於「童創節」親自跟大眾和同輩一起進行互動遊戲。「正向大使」充分發揮所學的知識和技能，與大眾一起互動，從中推廣正能量的訊息。

除了積極發展「正向大使」學生培訓計劃外，本校也參加了由教育局舉辦的「學生大使——積極人生」計劃。同學們共參加了四節的正能量培訓活動，學習正能量的知識和技巧，並透過籌劃活動訓練，齊心協力地構思了一連串豐富有趣的正向活動，給予同學們參與。「學生大使」於農曆新年期間舉辦了「師生點唱」活動，又在考試前的「快樂小息」舉辦了「DIY鼓勵香包」攤位活動。「學生大使」充分發揮自主、創意和領導能力，全校同學踴躍參與活動，有效促進同學們的互動交流，提升他們的幸福感。



正向大使向吳嘉慧校長
示範伸展動作



正向大使帶領攤位遊戲
——「輕鬆過五指」

各持份者的心聲

莊淑琪 課程發展主任

正向教育在本校已推行了一年，相信老師們最為受益。

學校選定以「正向情緒」、「身心健康」、「成長型思維」和「正向人際關係」作為每年發展的主題。老師們既參加工作坊，加深對每個主題的認識，又參與備課會，與保良局教育心理學家和同級班主任討論教案及互相交流心得。上述經歷既能讓老師們裝備自己，也能加強他們對教授正向課的信心。

與此同時，老師們在日常教學中善用Brain Break，讓學生紓緩壓力；在學校各個長假期加入「『細味』工作紙」，也在學校大型活動後於Google Classroom上載活動花絮，讓學生留住美好回憶，好好細味。可見，老師們對正向教育十分認同和支持。

期望正向教育能持續在本校推行，讓保良局錦泰小學繼續成為一個充滿正能量、不斷成長進步和互相尊重包容的「正向校園」。

6A 趙卓翹同學

學校近年推行「正向教育發展計劃」。這個計劃為我們提供了不少的活動，例如：逢星期三的正向教育課、各式各樣的攤位遊戲……令我深深明白到正向思維的重要性。

其中令我印象最深刻的活動就是參與「童創節」及校內「快樂小息」的攤位遊戲。由構思理念、設計遊戲、製作用具、佈置攤位到帶領活動，我們學生大使與參與的同學打成一片。在活動中，我全情投入地參與攤位遊戲的工作，感到十分喜悅和自豪。同學們玩遊戲時的快樂笑臉，令我感到莫大的滿足感。

經過這兩年的學習，我明白到要把正向情緒傳播給身邊的人，令他們正面思考。我希望學校繼續推行這個有意義的課程，讓人們都感到快樂。

陳慧珊女士 家長教師會主席（2023-24）

身為錦泰學生的家長，我對學校推行正向教育深感欣慰和讚許。學校不僅關注學生的學術成就，也很重視他們的品格、價值觀和心靈健康的培養。這兩年來，我和孩子都能感受到正向教育帶來的積極作用。

首先，學校注重培養學生的人格特質，欣賞每位學生的獨特性及優點。學生在正向積極的環境下，學會了尊重他人、負責任、團隊合作和解決問題。這些品質對他們的未來發展至關重要，我們看到孩子在日常生活中更加成熟和有自信。從學生的角度看，他們對學校的正向教育也給予了高度評價。他們享受著積極向上的學習氛圍，老師們對他們的關心和支持，讓他們感到被理解和重視。

其次，學校重視家長教育，舉辦了各種具正向元素的家長講座和活動，例如：「中國茶藝文化課程」、「成長型思維親子工作坊」及「和校長茶聚」等，讓家長了解正向教育的理念和方法，使我們在日常生活中實踐運用。此外，透過參與上述活動，家長可以從中紓緩壓力，提升身心靈質素，也可掌握與孩子相處的正確方法，更可與校長互動和對話，令校方明白各家庭的需要。

總的來說，錦泰小學的正向教育政策為學生的全面發展奠定了堅實的基礎，讓他們成為有自信、積極、有愛心的個體。希望錦泰小學能夠繼續堅持正向教育的理念，不斷探索創新，為學生提供更多更好的成長機會，讓孩子都能夠在這個溫暖而充滿希望的大家庭中茁壯成長。



正向大使參與「童創節」活動



家長輕輕鬆鬆歡杯茶

保良局金銀業貿易場張凝文學校

張凝文學校一向致力推動正向教育，務求讓學生找到「快樂的生活」、「美好的人生」及「生命的意義」。本校早於2018年已經把推行正向教育定為學校關注事項之一，並聚焦發展「良好人際關係」及「成長性思維」，透過正規與非正規課程互相配合，根據校本的需要，重點培養學生發展五個品格強項：「關愛」、「欣賞」、「寬恕」、「服務」和「感恩」。問卷調查結果顯示，學生認同學校推行正向教育，並認同以上的美好人格素質能令他們和同學更融洽相處，讓他們感受到和諧的校園生活和幸福感。

本校樂見正向心理學確實能為師生帶來正面的影響，因此在去年參與「保良局小學正向教育發展計劃」，透過專業支援，有系統地深化正向教育，讓正向教育的文化能夠在校園生根，長出更豐碩的果實。

計劃開始前，保良局正向教育團隊帶領校方反思過往本校推行正向教育的成功與不足之處，然後配合校情，訂定本學年重點發展的範疇：「正向情緒」及「正向人際關係」。其後讓全校的老師、職員、家長及照顧者參與正規或非正規的培訓和活動，配合校園佈置和學校政策上的調整，並在實踐的過程中不斷作出反思和修訂，讓正向教育成為大家努力的方向和目標。

調整學校政策

為了避免讓正向教育成為老師心目中「額外」的工作，本校把正向教育的推展與「校園好精神計劃」和「家長教育計劃」結合，令我們能夠更靈活運用資源去策劃不同的培訓活動給家長和老師，亦可安排更豐富及多元化的活動給學生參與。另外，本校重新規劃時間表，把主要科目盡量安排於上午授課，騰出下午的時間去推行活動。本校亦聘請了額外的老師，分擔了正向教育統籌小組老師的教學工作，令他們更能專注籌備正向教育的相關工作。此外，本校讓全體老師提早下班，每學期進行一次有益身心的「齊來鬆一鬆」的活動，讓老師多做運動或進行聯誼活動。正向教育統籌小組亦常舉辦「為你加點甜」行動，例如為老師煮糖水、烘焙糕點及提供正能量下午茶等。我們深信，快樂的老師才會培育出快樂的學生。



「為你加點甜」行動



「齊來鬆一鬆」聯誼活動

教師、職員及家長培訓

正向教育的推行有賴老師、職員和家長的全情投入，所以學校的非教學人員也是校方培訓的對象。我們深信只要上下一心，工作自然事半功倍。本校為吸引家長參與培訓，特意把家長培訓和學校其他活動結合，例如將家長培訓和家教會親子旅行、家長日或其他工作坊安排於同一天進行，培訓的形式也很多元化，包括「正向教育家長簡介會」、「正向人際關係家長工作坊」、「正向情緒家長講座」、「親子禪繞畫工作坊」、「親子相框製作：開心每一天」、「開心好煮意」、「兒童發展工作坊」等。家長反映在活動的過程中，他們都感到放鬆、開心和樂趣。



正向人際關係家長工作坊



兒童發展工作坊



開心好煮意



親子禪繞畫工作坊

正向環境的校園

校園是學生每天生活、學習和與人交往的地方，一個「穩定」、「支持」和「友善」的環境，有利培養學生的自信心，讓他們有安全感和樂意投入學校生活。因此，本校在環境佈置上也花了不少心思。例如在校園四周也掛上七彩繽紛的性格強項旗幟，時刻提示學生不同的品格優點。老師亦會鼓勵同學去發揮個人的長處和性格強項，從而培養學生的自信心和成就感。

為配合「加多一點甜」的活動，本校讓全體師生互相在紙貼上為對方寫上打氣的字句，然後貼在「Love Wall」上，並一同在棉花糖機扭出棉花糖。



「加多一點甜」活動

加多一點甜



「Love Wall」



學生練習「五指山呼吸法」



品格強項彩旗



另外，全校老師、職員、學生和家長亦透過「開心每一天」活動一起製作創意相框。除了在相框上加入個人設計和貼上自己小時候和現在的照片，大家也會寫上出平日能令自己開心的方法，不但可以見證大家的成長歷程，亦可互相參考和學習舒緩情緒的方法。老師、職員、家長及學生都反映在製作相框的過程中勾起不少昔日快樂的回憶，活動讓他們發揮創意，又感到放鬆和愉快。

正向統籌小組更利用走廊牆壁的空間去展示學生的校園生活照片，讓學生能細味和重溫與同學一起進行活動的溫馨時光，提升了學生的團隊精神。照片下方亦標示了學生的性格強項，鼓勵同學多欣賞別人之餘，亦要多運用自己的性格強項。

透過「習慣」培學生良好的情緒

為了培養學生以正面的方法應對負面情緒，老師每天在午膳後都帶領學生練習「五指山呼吸法」，並教導學生當出現負面情緒時，可以立即運用「五指山呼吸法」去平復自己的情緒。

此外，學生每天早上進課室時，會把代表其心情狀況的圖咭放進「情緒小屋」，班主任也會讓學生表達自己的情緒及帶領他們互相表達關懷。本校亦以「說好話、做好事、存好心」為口號，提醒學生如何能與別人建立正向的人際關係。正向統籌小組定期檢視各班的實踐情況，若全班同學均能做到「說好話、做好事、存好心」，老師便會於午膳時和該班同學一同製作小食，並和全班分享，例如在元宵節當日，老師和同學們就一起進行了煎湯圓活動。

科組互相配合的正向活動

除了「加多一點甜」和「開心每一天」活動，正向教育也滲入在學科活動中，例如英文科組在「ENGLISH WEEK」的攤位遊戲加入正向教育的元素。另外，為慶祝疫情後連續實體上課100天，本校舉行了「Celebration of Learning for 100 Days」活動，全校師生一起製作果凍和紅雞蛋，回顧這100天以來的學習成果，增加學生的成就感。就算只是一句：「我會用中文寫出自己的名字！」，老師和同學也會大力拍掌，並回應：「YOU are so great!」去作鼓勵。校方深信，學生在充滿欣賞的氛圍中，一定會持續追求進步。

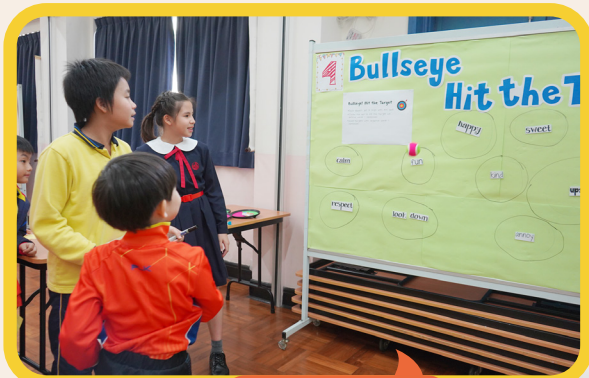
在推動正向教育的路上，盼望大家透過交流和分享能互相啟發。那怕每天走的只是一小步，若持之以恆，相信定能為學校帶來更多正能量！



元宵甜蜜蜜 煎湯丸活動



開心每一天



ENGLISH WEEK



Celebration of Learning for 100 Days

保良局莊啓程第二小學

推行正向教育的原由和契機

經濟合作暨發展組織 (Organization for Economic Cooperation and Development, OECD) 的「教育 2030：學習指南針」倡議學校教育要為每個學生做好準備，以培養傳統文化與社會推崇的正面價值觀和態度，包括尊重他人、同理心、誠信、責任感、承擔精神等，幫助他們面對未來不斷變遷的社會環境。此外，教育局編定的《價值觀教育課程架構》(2021) 指出，學校應培育學生正面價值觀和態度，實踐良好行為，好讓學生成為有質素的新一代，對社會有承擔，具香港情懷、國家觀念和國際視野。

莊二就是在這個前提下推行正向教育，強調培養學生的情感智慧、人際關係技巧和個人品格，使他們能夠更好地應對挑戰，建立積極的自尊心和自信心。

首先，正向教育有助於提高同學的學習動機和自主學習能力。透過鼓勵和肯定同學的優點和成就，激勵他們對學習的興趣，提高對自我發展的動力。

其次，正向教育有助於改善學校的學習氛圍和社交環境。透過強調尊重、合作和共享的價值觀，建立積極向上的學校文化，促進學生之間的良好關係和友誼。

最後，正向教育有助於培養學生的情商和人格特質。透過學習正向解決問題的方法，培養自我管理、情感管理和人際交往的能力，使他們在未來的生活和工作上更加成功和幸福。

總的來說，莊二推行正向教育的願景是創造一個積極、支持和有益於學生成長的學校環境。

與課程互相配合

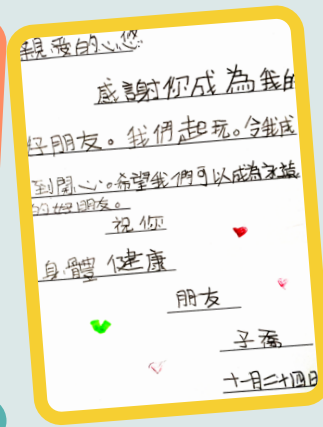
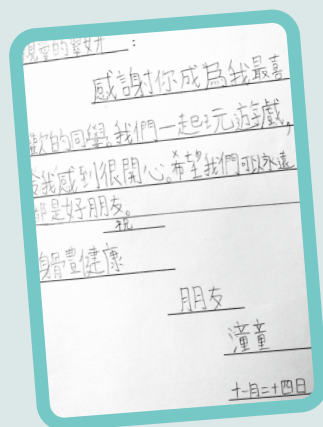
本校以全校參與模式推行正向教育，配合課程策劃及教學模式，把正向教育的元素滲入各個科目的不同教學單元，讓整個推行的過程能與學校的課程達致「有機結合，自然連繫」。

回應學生的需要和興趣

近年的疫情令初小學生未有機會在校園內好好建立朋輩關係，因此本校在小二上學期規劃跨課程學習，以《做個好朋友》為主題在圖書科、中文科及常識科推展正向人際關係。由中文科及常識科老師善用繪本引起學生的學習動機，再配合教學內容，以生動的方式建構學生與同輩相處的知識、技能和態度，鼓勵同學互相關愛和分享，並製作感謝卡送給朋友，以行動展示所學。

培養主動積極的學習態度

教學模式注重學生的主動參與和自主學習。教師提供豐富多彩的教學活動和學習資源，鼓勵學生主動探索和發現知識，培養他們的自學能力和解決問題的能力。小五常識科《光與影——光度感測器》讓學生以小組形式在課堂上測試不同物料的透光度作科學探究，自主建構知識；小六數學科老師亦鼓勵學生探索用不同方法畫出圓形。以上的課程策劃及學習活動讓學生全心投入學習活動，並從中獲得成就感。



學生主動探索和發現知識

培養情商和人際關係技巧

本校的課程規劃和教學模式強調培養學生的情感智慧和社交技能。透過開展各科目的小組討論和合作項目，例如中文科小組詩歌創作、音樂科小組白欖創作、常識科角色扮演等，促進學生之間的合作和溝通，培養他們的情商和人際關係技巧。

多元化評估

本校的課程和教學模式亦注重全面發展和多元化評估。除了學術成績外，本校亦重視學生的個性特質、興趣愛好、公民素養等方面的發展。例如小二下學期繪本教學以中華文化為主軸，讓學生學習中國古代名人的良好品德和行為實踐，強化24個品格強項，培養對全人卓越成就的欣賞。

正面的師生互動

另外，師生之間的積極互動和支持也十分重要。本校教師以關懷和尊重的態度對待學生，鼓勵他們勇於表達自己的想法和感受，促進師生之間的良好關係和情感連結。

總的來說，正向教育與課程及教學模式的配合能創造一個積極、支持和有益於學生全面發展的學習環境，並培養學生的自信心和社會責任感。



常識科角色扮演

單元一：古代中國
課題：1. 古代名人
日期：31-3-2022
成績：_____

*** 古代中國名人 ***

搜集一位古代中國名人的資料，完成以下檔案。

姓名	李時珍
出生年代	1518
性別	男
重要事蹟	對中醫藥學有重大貢獻，著作《本草綱目》
對國家的貢獻	★★★★★ (5個☆代表最高分)
值得學習的地方	堅持、敢於冒險的精神
我想對他/她說的話	你對中醫藥的貢獻真偉大，我們真的要向你學習。
搜集資料的途徑	☒ 互聯網 ☐ 圖書 ☐ 博物館/展覽 ☐ 其他：_____

二年級常識科學生從中國古代名人學習良好品德

單元二：十八個大成就
日期：31-3-2022
成績：_____

《十八個大成就》

我的好人好事

你可以貼上圖片或畫出自己的好人好事。

我的好人好事：我不小心弄壞了同學的書，我主動向他道歉，並把書修好還給他。他很高興地笑了，我也覺得很开心。

小檔案：標題可以用個人或人物(動物)；內容可以用運用四句(時間、人物、地點和事情)加上別人的反應和自己的感受。

二年級中文科學生展示自己的好人好事



Relax Corner

與校園設施、活動的配合

Relax Corner

建立學校的正向環境可以促進學生的身心健康，增強學習與社交技能，並激發創造力和想像力。本校在校園內設置舒適的Relax Corner，備有各種多功能的戶外傢俬，包括：遮陽篷、涼亭等，讓學生能夠在午休或課間休息時放鬆身心，緩解壓力。同學可進行不同類型的活動，例如閱讀、討論學習問題、寫作、繪畫等。Relax Corner的設置，配合旁邊「環保園」的花草樹木，構建戶外的學習和休憩區域，讓學生能夠在自然環境中學習和放鬆，提高對環境的敏感性和保護意識。



學生早操活動



精神奕奕加油站

本校在各班設有「精神奕奕加油站」，讓全校師生及職員一起進行「小動作·大愛心」行動，宣揚正向力量。此外，全校師生在下午時間進行精神奕奕賞心悅「木」課堂活動，協助學生以積極的態度應對壓力及面對困難，並適時關懷自己及照顧自己的身心健康。



莊二點唱站

「優良積點獎勵計劃」

全校推行「優良積點獎勵計劃」是一個非常具有正向教育意義的舉措，有助於鼓勵學生積極參與學業、活動和服務，並肯定他們的成就。

本校訂立明確並且一致的標準，讓所有同學都有機會藉著學業成績、參與學校活動、代表學校參賽及擔任學校服務等，獲得獎品及證書獎勵。此計劃能夠激發學生的積極性，激勵他們在不同領域的成就。連續達標的同學亦會獲得優點，以表揚對同學的努力，鼓勵更多學生積極參與。

早操

本校每週有一天的全校早操活動，讓全校師生在體育老師及「早操大使」的帶領下，一邊播放音樂，一邊進行舒展筋骨的早操，為一天的學習和生活注入正能量。全校早操有助於學生建立良好的團隊合作精神和集體意識。過程中，學生們共同參與，透過互相鼓勵和支持，加強了彼此之間的情感連結，培養了團隊合作的能力。



精神健康日



莊二點唱站

為提升學校正向氣氛及學生互愛互助的精神，本校於12月15至19日的小息及午息時段進行了「莊二點唱站」廣播活動，由六名小DJ讀出由全校師生點唱的歌曲及鼓勵訊息，一起感受音樂帶來的正能量並藉此向身邊的人說出鼓勵說話，令校園充滿關愛。

分享會客室

本校利用電視螢幕播放短片，讓同學展示他們不同的能力和強項。老師邀請同學分享不同科目的學習心得、個人興趣及強項（如溜冰、天文知識和網上拍片等），以及日常生活點滴。本校希望藉此鼓勵同學多接觸不同類型的活動，擴闊個人視野，發展個人興趣及強項。

與家長教育、教師團隊的融合

家長教育

與家長進行密切的合作和溝通也是本校實踐正向教育重要的一環。家長教育能令學校的正向價值觀和教學理念延伸到學生的家庭生活中。

在過往兩個年度內，本校透過舉辦不同主題的家長講座、工作坊等，向家長介紹正向教育的理念和實踐方法，提高他們對正向教育的認識和理解。此外，本校亦向家長提供有關育兒知識、家庭溝通技巧、情感管理方法等方面的資源，幫助他們更好地培養孩子的積極心理素質和良好行為習慣。

本校家長教師會亦積極在學校活動中擔任籌備的角色，例如由家長和教師們合作，在試後活動「蹦蹦跳跳開開心心」中共同構思愉快有趣的競技活動給小朋友。本校積極與家長建立密切的合作關係，共同制定培養學生積極心理素質和健康價值觀的計劃，為學生的成長和成功努力。

教師也正向

教師團隊之中的正向分享文化，在正向教育實踐中起著重要的作用，有助建立充滿尊重、包容和合作的校園文化。

本校教師們樂於互相送贈「打氣卡」、分享見聞及食物，互相鼓勵，克服工作及生活中遇到的困擾，促進溝通。透過分享，教師可以更好地理解彼此，增進交流和合作，提高團隊合作的效率和質量。



分享閱讀心得



圖書介紹



學習英文



學習西班牙語



小小YouTuber

未來的持續推行

本校由起步推行正向教育至今兩年，在各方面的措施漸見成效，學生在情感智慧、人際關係技巧、個人品格、自尊心和自信心等都有很大的改善。

我們相信推行正向文化的工作需要持續努力發展，不斷利用不同形式的活動和措施，鼓勵和肯定同學的優點和成就，才能激勵學生們對學習的興趣，進而內化學生自我發展的動力，保持學校的正面學習氛圍和社交環境，期望最終能創造一個積極、支持和有益於學生成長的學校環境。



莊二「打氣卡」

保良局雨川小學

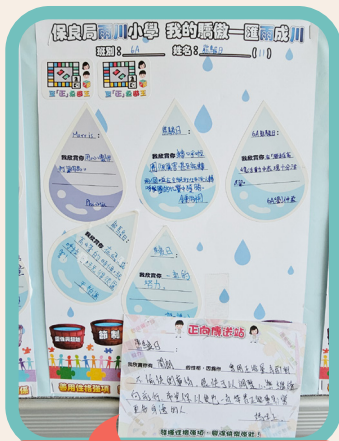
本校的課程方針為「從生活中學習，從經歷中領悟」——透過有意義的學習活動及經歷，讓學生有所感受及領悟，為雨川人作好各方面的裝備，令他們擁有強壯的身、心、靈勇往直前。為配合各級學生的特性及需要，本校一向於成長課、綜合課及全校校本輔導活動設有生命教育及價值教育課程，透過具系統性的生命及價值教育課程，讓學生的品行及內在素質得到提升。

參與計劃的因由

在過去幾年疫情之下，學生多留在家中，減少了與他人的親身接觸及直接溝通，影響其群性發展；亦因為未能如過往般參與多元化的活動，在家中的活動較單一，學生對自己的優點和強項也不甚認識，在自信心及解難能力方面也有所不足。故本校藉參與「保良局小學正向教育發展計劃」，選擇以「性格強項」及「正向人際關係」為主題，並以「善用性格強項，變得快樂強壯；學習社交智慧，建立正向關係」為宣傳口號，期望學生發現及善用自己的性格強項去面對困難，學習表達愛和關心及正向溝通的方法，提升群體內的尊重與歸屬感，在自我認知及與人相處兩方面，可補足因疫情而產生的困乏。

從學校活動及日常實踐中推展正向教育

在設計不同的正向活動及日常實踐中，除了配合與兩個正向教育主題相關的活動，本校亦着重結合原有校本特色。例如將「加水行動」與本校「我的驕傲」結合成「我的驕傲——匯『雨』成『川』」行動，在原有的「我的驕傲」紀錄卡上印上「六大美德」的水桶，製作「小雨點」貼紙讓學生同儕、老師及家長在填寫後貼在紀錄卡上（加水），並可透過午膳時的「正向傳送站」中央廣播，表揚同學如何於日常生活中展現及善用性格強項，加強互相欣賞的氛圍，建立正向人際關係。我們將四年級課程內「贈送家人的一張Coupon」設計成全校活動「雨川正向庫（Riverain Positive Education Bank）」，讓學生發揮其性格強項為同學及家人服務，將其承諾填寫在「正向支票」上，並發放予服務的對象，接收「支票」者在其履行服務後，會在「支票」上填寫感受，令活動變得更有趣及生活化，亦配合校本特色。為加強學生對24個性格強項的認識，本校安排小二至小六每班按指定的性格強項設計一個「正向法寶」，學生在班主任播放該性格強項的影片及相關內容後，商量設計一件可善用此強項的法寶，並錄製影片介紹其設計理念及如何善用此性格強項。正向教育組收集「正向法寶」後會放大印製成泡沫板張貼在該班課室內，亦會製成靜電貼貼在地下有蓋操場的趟門上，加強校園正向氛圍的佈置，而「正向法寶」亦會印製成「正向增值卡」。



我的驕傲——匯雨成川行動



正向支票



正向增值卡



正向法寶

「正向增值卡」是本校「正向雨川人獎勵計劃」的其中一環。為鼓勵學生持續參與正向活動，本校於校本獎勵活動冊「Actopus」中設「正向雨川人獎勵計劃」，學生參與各項正向活動後可從不同的範疇中獲得印章，達到指定數量後可換取「正向增值卡」（由各班同學設計的「正向法寶」製作而成，共24款，上面除印有「正向法寶」外，更提供善用該性格強項的方法，並附有二維碼讓同學可觀看介紹短片）。獲得三張「正向增值卡」的同學可參與正向扭蛋獎勵活動。正向扭蛋禮物均富正向教育的意義，如「靜觀沙漏」、「專注迷宮球」、「傾聽拇指琴」等，令學生除了有得到禮物獎勵的喜悅，更可以進一步感受到正向教育在日常生活中展現的意義。



正向雨川人獎勵計劃



正向扭蛋機及禮物



拓展正向教育的廣度與深度

本校以全校參與模式推展正向教育，除訓輔組外，校方特安排副校長、訓輔主任、社工、學生輔導人員及各級班主任代表，組成正向教育核心小組，由核心小組成員與計劃的教育心理學家進行會議及備課，再於各年級的班級經營會議中進行共同備課，商討教材的使用及相關的活動安排，並發展級本特色，令正向教育既有縱向貫連的一體性，亦有橫向的級本和班本特色。本校將會議及共同備課安排於綜合課（聯課活動時段）進行，在時間表上騰空核心小組組員的課堂，提供空間讓教師為計劃作準備。

本校在時間表上安排每週一節的「班會課」，在這節課堂內除了進行正向教育課程及成長課，亦會進行班級經營活動及「班主任『雨』你聊聊天」活動，與學生談論跟正向教育相關的話題，提升課程的深度。而本校其他科組亦配合所選的兩個正向教育主題安排不同的活動，例如：中文科及國民教育組配合其「禮文化計劃」，教授以「禮」為主題的中華經典名句，扣連正向人際關係的課題；英文科配合其主題閱讀周，介紹有關2024巴黎奧運相關運動員及隊伍的篇章，並討論運動員展現的性格強項；視藝科於藝術日教授學生製作串串心剪紙，然後製成感恩卡送給學校人員、家人或親友，加強正向人際關係。在全校參與的模式中各科組並肩同行，拓展了正向教育的廣度及深度。



拍攝「正向法寶」介紹影片



跨科組活動作品

為了令家長也可以參與正向教育課程的延伸活動，本校善用Google Classroom電子平台，開設「『雨』你同心加油站」，發放適切的正向教育親子活動資訊，並透過Padlet讓家長作分享、反思及回饋，例如每次發放《正向快報》時，本校也會搜尋相關主題的影片加深學生及家長的認識，並配合校情需要，將《正向快報》內的活動加以推展，令正向教育課程延伸得更全面。



電子平台Padlet分享



由孩子帶領家長行夜山

推動家長參與

配合學校推行的正向教育計劃，本校鼓勵家長一同參與「正向家庭大激賞」活動，如家長參與有關指定的正向家長講座、工作坊或親子活動，學生均可在獎勵冊「Actopus」中「正向家庭大激賞」一欄內蓋印，並加快學生在「正向增值榜」升級的速度，獲得「正向增值卡」以參與正向扭蛋獎勵活動。本校亦推行「正向家庭親子學習營」，安排父母和孩子一同參與三日兩夜的活動，在專業社工帶領下認識正向心理學，學習夫妻間、親子間的溝通技巧，促進家庭共同成長，增加幸福感。



與家教會合辦「正向親子活動比賽」



「正向家庭親子學習營」



「家」添幸福正向家庭活動

參與計劃的得益

學校參與計劃暫時只有半年，但學生和家長對於兩個主題的認識明顯加深，例如學生對自己及家長對孩子的性格強項有更具體的認識，在欣賞自己或稱讚孩子時也會用上24個性格強項，代替以往只用「幾好」、「幾叻」的字眼；不少家長在「匯『雨』成『川』」的小雨點貼紙上，能具體寫出孩子如何展現其性格強項的事例；孩子被「加水」後，亦甜滋滋地眉開眼笑。這些除了反映正向關係在家庭間的展現，更重要是學生和家長能從正面積極的角度看待發生的事情，在此計劃中大有裨益。



為同學「加水」



親子同心完成任務



親子一起完成我家的花盆



親子在工作坊透過桌上遊戲學習用「五種愛的語言」互相「加水」

保良局王賜豪（田心谷）小學

學校背景

本校自2005年由保良局朱正賢小學（下午校）及田心谷六村公立小學兩校合併以來，一直秉承保良局「保赤安良」的宗旨，並根據校訓「愛、敬、勤、誠」，為莘莘學子提供優質的教育服務，與此同時，學校亦十分重視培養學生優良的品格，高雅的情操及正確的人生觀，以達致「德、智、體、群、美」五育之均衡發展。本校為一所屋邨學校，家長的社經地位不太高，部份家庭支援不足，限制學生全面的發展。

正向教育的開展

我們相信，只要持守保良精神及「幼有所育，少有所學，壯有所為，老有所依，貧寡孤困殘病者皆有所望」的保良局願景，彼此同德同心，無論學生的家庭背景如何，每一位學生定必可以成為學習的主角，發展潛能，找到自己的亮點，在屬於自己的舞台上閃耀。

本校感謝局方的邀請，經過面試及推薦，於2021年有幸獲選成為「保良局小學正向教育發展計劃」第二階段學校（22/23籌備年、23/24推展年）。我們相信正向教育可以協助每一位學生發掘自己的性格強項，培養成長型思維，從而讓每一位學生可以更有自信地應對逆境，正面地看待挑戰，活出豐盛的人生，這與學校的教育理念同出一轍。



家長積極參與學校精神健康日活動



學校背景

成立核心小組

本校參與計劃後得到保良局正向教育團隊的支援，並協助本校於籌備年成立正向教育核心小組，小組成員包括校長、訓育組、輔導組的成員。局方團隊與小組定時進行會議，給予寶貴的意見，協助檢視各科組與正向教育及價值觀教育相關的活動計劃與成效，再按校本需要加以整合。適逢學校於2022-23年度開展新一週期的發展計劃，正好能夠將「建立正向校園文化」列為學校的關注事項，並有系統地讓不同科組以「學習、活出、教導、融入」四大方向作為制訂方案的依歸，為推展正向教育打下良好的基礎。與此同時，本校得到北山堂基金團隊的協助，為校內持份者進行正向問卷調查及數據分析，讓我們更全面掌握學校持份者在正向教育眾多範疇上的需要，最終訂出「正向人際關係」及「成長型思維」為推展正向教育最重點發展的內容。



成立核心小組

學校政策

我們於成長課中加強班級經營，藉此建立更緊密的師生及朋輩關係，協助學生建立良好的常規及學習習慣，為學生提供一個朋輩互助、協作及分享的共通平台，有助同學發揮不同的個人專長，讓每一個學生都體驗成功，塑造正向積極、團結友愛的班級氛圍。老師透過不同的班本活動，如班房節日佈置、寫心意卡、才藝表演、小型生日會等，凝聚班風，融入及活出正向人際關係。

在小息時段，體育組在籃球場進行不同的球類活動，讓學生可以放鬆身心、多運動，促進他們的身心健康。

同時，我們已於預備年（2022-23年度）重新檢視和整理與價值觀教育及正向教育相關的教學內容，使其更有系統和完整地將學科知識與24個性格強項融合，幫助老師掌握如何將固有的教學資料用與正向教育結合，使正向教育的內容在教與學的領域上有更完整和一體的呈現。

正向吉祥物「賜慧寶寶」

為了讓正向教育的六大主題更形象化，核心小組成員在多番的研究後，決定設計一隻吉祥物作為正向教育的象徵，「賜慧寶寶」因此誕生。



賜慧寶寶

賜慧寶寶設計者

在尋找靈感的過程中，我們發現刺猬的「刺」與校名的「賜」同音，這讓我們覺得非常有趣。雖然刺猬的身上有很多刺，可能會令人因為害怕受傷而不喜歡親近牠，不過我們發現刺猬的刺一般用來防衛，並不會主動攻擊人。這正正是我們想告訴學生，有時我們會以貌取人，誤會了別人或忽視了別人的性格優點，我們希望能藉吉祥物來提醒同學：每個人都有值得欣賞的性格強項。所以，我們揀選了刺猬作為正向教育的象徵，然後邀請了學生視藝大使來設計吉祥物的形象，訂立了「賜慧寶寶」的模樣。



老師和學生關係良好緊密



班本才藝表演



於小息進行球類活動



家長義工投入參與生涯規劃攤位活動

為了使吉祥物的形象更加立體，我們為他塑造了多個突顯強項：他的性格溫順、平易近人，非常喜歡結識新朋友。而且，他樂於接受新的挑戰，擁有強大的適應能力，身體也非常強壯。另外，他喜歡太陽花，常常戴著太陽花在身上。太陽花向陽而生，代表積極勇敢地去追求自己想要的幸福，同時也代表著希望和堅定的信念。因此，吉祥物就象徵著熱情能幹、積極勇敢、堅毅不屈的本校學生。

有了形象及性格，為了進一步拉近學生與吉祥物的關係，我們舉辦了一場全校徵名比賽，邀請同學們為吉祥物取名。同學們反應踴躍，提交了許多具創意的名字。經過評選及全校同學投票，我們最終選擇了「賜慧寶寶」這個名字。「刺」與「賜」同音，而「慧」代表智慧，象徵著本校的同學們一起努力學習，用智慧和勇氣克服成長的困難和障礙，無論是在學業上還是生活中，賜慧寶寶都是我們的同行者。



賜慧寶寶的蹤跡片段

賜慧寶遍校園

在我們學校裡，賜慧寶不僅僅是一個象徵，他還廣泛應用在校園的各個角落，為我們帶來無盡的正能量。例如，賜慧寶在學校接待處歡迎同學和嘉賓，讓大家一踏進校園就能感受到溫暖和親切感，同時也提醒著我們保持正向的心態迎接每一天。此外，在樓梯及走廊牆壁上也能找到賜慧寶的蹤跡，因應各個年級不同的成長需要，賜慧寶在不同的樓層也會向學生分享不同的正向主題內容及字句。

賜慧寶還應用在正向成長課的教學內容和工作紙中。例如，我們透過賜慧寶讓同學們認識24個性格強項，當同學在日常相處中發現別人或自己的性格強項時，便能獲得一張性格強項貼紙。同學們不但能在收集貼紙的同時應用自己的性格強項，也能在過程中感受到賜慧寶的陪伴。



賜慧寶徵名比賽

此外，我們亦設計了賜慧寶獎勵貼紙，這些貼紙上印有賜慧寶圖案和讚賞字句，用於表揚同學們用功學習。同學們會在作業簿、默書小測或其他地方看到貼紙，作為努力的標誌和獎勵。

賜慧寶還成為我們校本獎勵計劃的一部分。我們設置了一個賜慧寶獎勵區，同學們可以用老師和家長簽名或者達成特定目標來換取賜慧寶相關的產品，例如文具、鑰匙圈和環保袋等。這激勵著同學們積極參與學校活動和努力學習，同時也增加了他們與賜慧寶的情感聯繫。

我們正在籌備為賜慧寶創作一系列生動有趣的故事，讓賜慧寶這個角色更加生活化。這些故事將通過早會分享、課堂和短片宣傳等形式傳達給同學們，希望能讓同學們在日常生活中能夠更容易地記住賜慧寶的好行為和正向價值觀，並將其應用到自己的成長過程中。



賜豪寶寶版

賜慧寶校本產品

推行正向教育的校本活動

Chi-Ho Challenge

為加強校園成長型思維氛圍和持續挑戰自我的精神，本校於本年度特設「Chi-Ho Challenge」，定期設立不同的小挑戰和遊戲，由服務生負責紀錄同學完成挑戰的時間，最快完成的首五位學生的佳績更會被張貼於壁報板上以作表揚。這些挑戰遊戲主要考驗學生手眼協調的能力，同學們要多番練習才會找到箇中竅門。同學踴躍參與活動，無論經歷多少次失敗仍願意繼續再次嘗試；而不少學生即使成功完成挑戰後，仍會繼續嘗試以更短時間完成，過程中有效培養學生的成長型思維和無懼困難的堅毅精神，建立相信自己能更進一步的信心。



Chi-Ho Challenge



2022-23年度



2023-24年度

賜豪加水站

研究指出，友誼是使人快樂的重要元素，若要追求幸福快樂的人生，必須擁有正向的人際關係。因此，本校訓育組設計了「賜豪加水站」活動，幫助學生養成「為別人加水」的習慣。

為了讓陳展的水桶更加精美，提升學生參與活動的興趣及動力，訓育組特別安排跨科組的合作，邀請了視藝科負責統籌水桶的設計及製作。製成的大水桶張貼於各班課室的大門上，同學們可於每月的班級經營課中向老師領取小水滴，向身邊的朋友表達欣賞、讚美及鼓勵。除了鼓勵同學向身邊的朋友加水外，老師亦會鼓勵同學寫出欣賞自己的地方，為自己加水。老師亦會向同學送上水滴，讓每一位同學都感到「被看見」的快樂。

同學們對加水活動反應積極及正面，各班的水桶都貼滿水滴，充滿正能量。學生感到被愛及歸屬感，鞏固內在力量，樂於學習，享受愉快及正向的校園生活。

「正向廣播」

有見於本港學生學習壓力大，校方本年度亦每月於導修課加插「正向廣播」環節，由老師帶領學生親自撰寫講稿，讓同學訴說平日學習和生活上遇到的挫折困難，而另一位同學則分享古今中外的名人勵志故事來作鼓勵，最後再以金句分享來加強傳達正向訊息。期望這些勵志小故事及金句能為學習路上正遭遇困難的學生帶來一點心靈上的滋潤，從中得着鼓舞安慰。而在考試期間，學校老師及社工更會特意在班主任節作廣播，除了為學生打氣外，更會提醒學生適時減壓放鬆，教導學生以正面態度面對考試，坦然無懼接受挑戰。



正向廣播



「加水」課室佈置

「賜豪存摺」

「賜豪存摺」是推行多年的校本輔導活動，目的旨在多表揚、多獎勵，藉以提升同學們的自信心，建立正確的價值觀。活動推行至今，一直深受學生及家長的歡迎。近年本校把握推行正向教育的契機，將「賜豪存摺」優化，讓學生於存摺內收集24個性格強項貼紙，學習欣賞自己之餘，亦欣賞別人的性格強項。另外，由班主任或家長與學生在存摺訂立的個人目標亦包含成長型思維的元素，讓學生認識腦袋會成長的概念，鼓勵同學為目標而努力。



賜豪存摺



賜豪存摺活動：
校長遊車河

結語

我們致力創造一個快樂、正向和充滿愛的學習環境，同時希望透過正向教育的引入及實踐，培養學生的自信心、發展個人性格強項，並幫助他們建立良好的人際關係。我們相信正向教育能夠讓學生活出豐盛，感受幸福，當面對逆境時仍能保持身心健康，迎難而上。我們相信每一位學生都擁有無限的潛能，只要給予他們正確的引導和支持，他們將能夠實現自己的夢想。最後，再次感謝保良局正向教育團隊及北山堂基金的支援及協助，讓學校能成功開展正向教育，讓學校各持份者可以感受到「活得快樂，感覺幸福」的意義。



精神健康日活動——輕輕鬆鬆食雪糕

計劃成效

為帶動「保良局小學正向教育發展計劃」（下稱「計劃」）的發展，保良局正向教育團隊於2021-22年開始，以「學習 (Learn)、活出 (Live)、教導 (Teach)、融入 (Embed)」四個層面為主要框架，分階段協助八所參與小學（第一階段四所、第二階段四所）認識及實踐正向教育，並在校園逐步推動發展，將正向教育融入學校文化，提升學校群體的幸福感。

過去三年，北山堂基金提供量化及質化研究工具，在計劃期間向學生、家長及教師收集數據，並透過觀察和訪談，了解是次計劃進程及成效。本部分將總結過去兩年對四所第一階段學校的研究分析結果：

量化研究結果

教師方面，問卷數據前後測比較顯示，四所第一階段學校的教師在個人正向情緒、投入感、人際關係和成就感有顯著提升，這表明計劃成功地促進了教師的整體福祉，並提升了教學效能。相比之下，參照學校的教師數據保持平穩，進一步凸顯了計劃的積極影響。

學生方面，問卷數據前後測比較顯示，四所第一階段學校學生在整體幸福感（包括正向情緒、投入感、人際關係、成就感和意義）方面整體平穩，而在強調發展學生同理心的學校中，學生的同理心水平有顯著提升，顯示計劃在培養學生情感素養方面取得正面成效。

家長方面，問卷數據前後測比較顯示，四所第一階段學校的家長在整體幸福感方面保持穩定，同時個人負面情緒顯著下降，這表明計劃有效減輕家長的日常負面感覺，從而提升家庭生活的質量。以上的積極變化，反映了計劃對家庭和學校社群的深遠影響。

質化研究結果

學習 (Learn)

為了讓教師學習正向心理學的知識基礎，凝聚校內上下的理解及共識，教師的專業學習 (Learn) 十分重要。在籌備年，核心教師先參與「探索正向教育」沉浸式課程，體驗幸福感的重要，同時掌握正向教育的基礎理念及知識。支援首年，計劃團隊因應校本發展焦點，為教師和非教職員進行工作坊。

受訪教師表示，以往大學及師訓的課程著重學生學習表現，較少教授有關身心靈健康的知識，是次計劃令教師學習到幸福感相關知識，也對學生了解更多。另外，有受訪教師回饋，在「正向人際關係」工作坊學到回應好消息的技巧，留意到自身生活忙碌，容易錯失擴大學生、家人正面情緒的機會。這些回饋均反映教師培訓主題對教師個人生活的啟發和實用性。

四所第一階段學校及參照學校的教師於整體幸福感的轉變

構念	計劃第一階段學校 (n=137)			參照學校 (n=92) ^		
	2022 (T1) 平均分	2023 (T2) 平均分	T2-T1 差距%	2022 (T1) 平均分	2023 (T2) 平均分	T2-T1 差距%
正向情緒 (P)	6.58	6.87	+4.4%*	6.72	6.85	+1.9%
全情投入 (E)	6.22	6.53	+4.9%*	6.54	6.76	+3.3%
正向人際關係 (R)	7.04	7.30	+3.8%*	7.04	7.15	+1.6%
正向意義 (M)	6.75	6.96	+3.1%	6.90	6.93	+0.5%
成就感 (A)	6.61	6.84	+3.5%*	6.74	6.84	+1.5%
負面情緒# (N)	4.97	4.93	-0.9%	4.91	4.91	-0.1%
身心健康 (H)	5.76	5.85	+1.5%	5.86	5.96	+1.7%

註：幸福五元素、負面情緒、身心健康（10點量表：1=從不／完全沒有／非常差……10=總是／完全有／非常好）；負向構念以「#」號標示，愈低分表現愈理想；「*」號代表差距呈統計上的顯著差別；「^」沒有接受保良局提供的正向教育支援／學生社經背景相近（位處新界區、主要服務毗鄰公共屋邨家庭）

活出 (Live)

正向教育的推動不囿於個別課程，更講求在校園生活中活出 (Live) 所學。因此，第一階段學校嘗試創設多元化應用平台，讓師生和家長活出正向，邁向豐盛。

從訪談所知，部分學校着重班主任的角色，除了任教正向教育課程，更鼓勵班主任在午膳時間、班主任課、放學後等時段與學生交流，跟進及深化他們的學習，增加機會讓他們在生活中應用所學。另外，課程的學習任務鼓勵學生在家實踐所學，甚至在假期中邀請家長與學生一起實踐，有受訪家長表示這是他們了解正向教育的途徑之一。有學校更善用校內恆常活動，例如：班本活動「正向之星」，由班主任定期表揚學生積極正面的品格及行為；「午間點唱」活動，鼓勵學生透過點唱向師生表達關懷訊息等。受訪家長表示，其初小年級的子女因疫情關係，曾表示「為甚麼要回校上課」；然而，受學校氛圍感染，其子女很快已變得喜歡回校上課，更每天回家主動分享學校的學習和趣事。

此外，部分學校更看重教師團隊如何活出所學，例如：教師透過鼓勵卡互相打氣，表達對同事的支持和欣賞，在教師團隊中實踐正向人際關係的學習。有受訪教師表示，除了觀察到同事之間多了笑容、更耐心聆聽彼此之外，也會主動分享自己保持身心健康的策略，促進了老師團隊間互相分享的氣氛。

教導 (Teach)

為有系統地教導 (Teach) 學生掌握正向心理學的知識和技巧，達至健康與幸福，四所第一階段發展學校參考北山堂基金小學正向教育課程，並由保良局正向教育團隊提供校本支援，以共同備課、觀課和議課，按照PERMA各個主題實施正向教育課。這些課堂設計強調體驗式學習和即時的師生、生生互動，從而讓學生在想法、感受和行動上經歷及學習各種正向教育的概念。

學生在面談時表示對課程的學習印象深刻，並有在日常生活中學以致用。實踐例子包括：遇到困難和壓力時能運用課程所學的方法舒緩壓力、透過回味快樂的事情獲得正面情緒、學懂感恩同學的包容等。受訪家長亦反映子女在日常中能覆述和應用正向課堂所學，例如：子女會向家長講解憤怒時腦內杏仁核的運作機制，鼓勵家長控制情緒；學生自己也會在家嘗試以呼吸法減壓等。

此外，教師表示教授正向課程時感到教學相長。例如：在正向人際關係課後，教師細閱學生在課堂所寫的欣賞卡時，驚訝學生對其他同學的細心觀察和接納，認為對自己是個很大的提醒；在教授正向情緒課時，教師也會分析自己的經歷與其情緒的關係，有助檢視和認識自己。

受訪核心團隊表示，校內領導的具體支持對促進課程發展至為關鍵。例如：在原有課程進度內編排合適的課程空間、將備課時間內建於班主任工作時間表等，對促進課程的實施有很大幫助。

融入 (Embed)

要讓正向教育在校內扎根並持續發展，需要把正向教育各元素融入 (Embed) 校內政策、措施及環境等方面，營造正向的氛圍及條件，促進師生活出幸福與豐盛。

除了顯性課程外，有學校將正向教育滲透至學科及日常教學之中，例如：於教學中強調重視學生的學習過程，表揚學生的進步與成果；舉行班徽設計比賽，融入電腦科活動，營造班級的凝聚力。又有學校結合閱讀元素，引入與正向發展焦點相關的圖書，讓學生從故事中學習正向教育知識及良好價值觀。不少學校又結合校園環境佈置，在壁畫、樓梯畫加入正向語句等，提升校園正向氛圍。

融入的實踐智慧，在於結合校園特色和原有措施。例如：不少學校均推行大大小小的成長及獎勵計劃，除了紀錄及欣賞學生的進步，有學校亦藉以嘗試發掘和發展學生的性格強項。有受訪高小學生表示，學會了有效的方法減低學業壓力，樂觀地思考；將迎接升中銜接的小六級學生亦表示能從正向教育的學習中得益，學會了不少方法幫助自己放鬆心情。

總結

「保良局小學正向教育發展計劃」歷時三年，因竣稿時只收集至2022-23學年的數據，故本部分涵蓋首兩年對四所第一階段學校的研究分析結果。第一階段學校經歷兩年的支援，在推行及實踐正向教育上漸見成效。北山堂基金及保良局正向教育團隊均期盼能透過即將完成的第三年研究結果，更了解此計劃於八所本地小學推展的成效，以及全面實踐正向教育的校本策略和經驗。

團隊心聲



推動正向教育不單是舉行正向心理學講座，講講心理學理論便足夠。如果沒有實踐，正向教育只是流於表面。在這個急促和高壓的社會下，推動正向教育不是一件易事。但正因為如此，團隊更加確信老師、學生和家長需要正向的環境。在計劃中，團隊深刻體會到正向教育的力量和影響。除了數據上呈現的改變，我們見證老師分享他們學習建立正向情緒後，更加懂得排解教學工作壓力，而老師的情緒也正面影響了學生。我們聽到學生分享自己的目標和夢想時，會說出具體策略和不要輕言放棄的精神。我們欣賞家長會運用五種「愛的語言」和子女及家人增進關係。各持份者的改變都提醒著我們每天努力工作的意義。

單靠團隊之力，當然是不足以順利完成計劃。團隊在此感謝保良局教育總主任（學前教育及小學）劉志聰先生，在計劃中展現卓越的領導能力和對正向教育的熱情，使計劃得以順利推行，成果也得以在各校延續下去。感謝顧問團隊——北山堂基金行政總裁江馨平女士、總監（教育）李文浩先生、助理項目總監朱榮得先生和曾秀怡女士、研究員黃詠宜博士，副研究員梁俊賢先生，以及香港教育大學兒童與家庭科學中心聯席總監林俊彬博士，分享了寶貴的知識和經驗，為計劃帶來了很多啟發。我們期待著未來再與您們攜手，共同創造更多的改變。最後，我們更要感謝利希慎基金、周大福慈善基金及施永青基金的贊助和對我們團隊的信任，使我們有信心和資源，為孩子的身心健康而努力。

團隊非常感恩這三年來的一點一滴。感謝支持我們、與我們共享資源並幫助我們的各位保良局同事——八所參與計劃學校的校長、副校長、老師、非教職員，一直盡心盡力處理計劃工作。感謝各位熱情的家長，他們每一個真摯的分享和笑容，都是我們推動計劃的原動力。透過正向教育課程和活動，我們也見證了學生進步和成長的每一個故事，讓我們深感欣慰。

細味這個正向教育計劃的過程中，團隊發揮了「泡泡頭」精神，不斷改進推行策略，共同克服困難。由於團隊成員各擅勝場，我們發揮了「團隊精神」的性格強項，互補不足之餘，同時學習到更有效地合作和溝通，分享資源和經驗，建立正向工作氛圍。與學校合作時，我們也結交了很多知心好友，建立了緊密連繫。我們也很感恩看到各間學校一直發展正向教育的政策、課程和活動，以及老師、學生和家長如何從中受益，全情投入於建立正向校園的旅程當中，在生命找到意義。

團隊成員：

陳秀慧博士 計劃督導
張溢明先生 教育心理學家
陳嘉欣小姐 教育心理學家
雲楚堯小姐 教育心理學家
郭冬婷小姐 教育心理學家
呂穎瑩小姐 項目主任（自2023年9月）
李閔澄小姐 項目主任（2021年10月-2023年7月）



鳴謝

贊助機構

利希慎基金
周大福慈善基金
施永青基金

參與學校

第一階段

保良局方王錦全小學
保良局陸慶濤小學
保良局馮晴紀念小學
保良局錦泰小學

第二階段

保良局金銀業貿易場張凝文學校
保良局莊啟程第二小學
保良局雨川小學
保良局王賜豪（田心谷）小學

專家顧問

北山堂基金
江馨平女士 行政總裁
李文浩先生 總監（教育）
朱榮得先生 助理項目總監
曾秀怡女士 助理項目總監
黃詠宜博士 研究員
梁俊賢先生 副研究員

香港教育大學兒童與家庭科學中心
林俊彬博士 聯席總監

保良局管理層

陳天賜先生 行政總監
陳可恩女士 副行政總監
劉志聰先生 教育總主任（學前教育及小學）

參考資料

- Chapman, G. D. (1995). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Northfield Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper-Perennial.
- Dweck, C. S. (2006). The truth about ability and accomplishment. *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378. Doi: 10.1098/rstb.2004.1512
- Harzer, C., & Ruch, W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *The Journal of Positive Psychology*, 7(5), 362–371. Doi: 10.1080/17439760.2012.702784
- Hoare, E., Bott, D., & Robinson, J. (2017). Learn it, Live it, Teach it, Embed it: Implementing a whole school approach to foster positive mental health and wellbeing through Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 7(3). Doi: 10.5502/ijw.v7i3.645
- McCloud, C., & Messing, D. (2006). *Have you filled a bucket today?: a guide to daily happiness for kids*. Ferne Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive Education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. Doi: 10.1080/03054980902934563
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

保良局小學正向教育發展計劃

正向校園推展之旅



版權所有，不得翻印

主辦機構：



贊助機構：

