



文：劉佩樺 圖：李沃濤、星島新聞圖片庫、PhotoAC、部分由受訪者提供

近年我們似乎都忘了快樂的模樣，家長有壓力，小學生也在繁重的課業下充滿張力，喘不過氣。教育局於2024年全面落实推行正向教育，培養學生正向思維，強化心理質素，務求能從容面對成長路上的成功與失敗。不少小學積極發展具校本特色的正向教育，鼓勵孩子欣賞自己，肯定自我價值，甚至有傳統小學主動調節課堂，騰出時間讓師生放下書本，享受輕鬆的吉光片羽。同時，註冊輔導心理學家針對不同情境，為家長提供正面管教建議，讓親子共同感受正向能量。

別忘記快樂是一種選擇，就算身處困境，我們仍能拾起快樂的零星碎片，把傷痛變成趣聞。

強化心理質素 提升孩子幸福感

了解正向教育



主動欣賞自己 讓每位同學也閃耀

在社交媒體IG看到佛教中華康山學校（下稱康山）的「欣賞自己」訪問影片活動，同學在鏡頭前表達欣賞自己的地方，如努力學習、攀（攀石）得最高、畫畫OK等，看似微小卻是對自己一種正向肯定。馬中駿校長說：「孩子從發現優點、肯定自己，到主動表達欣賞，正是實踐學校『讓每位同學閃耀』的精神，也是多年來營造正向校園的成效。」

看見自己的價值

真正的正向校園，馬校長認為並非停留於口號，而是由師生共同實踐。「拍片鼓勵學生以『欣賞的眼光』發掘身邊人和事的閃光點，學會看見自己的價值，同時懂得欣賞他人。」學校期望學生能從被他人肯定走向主動欣賞

自己，設有校本獎勵系統ClassDojo，以教育局12個核心價值及24個性格強項為基礎，推行「非物質獎勵」制度。「每月訂立不同的正向主題，學生透過日常表現累積積分，分數最高者可獲『每月之星』徽章，藉以肯定努力與正向行為，不但激勵學生主動實踐良好品德，也加強班級的團隊精神與同儕合作，建立互信與歸屬感。」



●佛教中華康山學校
馬中駿校長

建立成長型思維

過去逾10年，康山一直舉辦「愛心大使」多元活動，由高年級學長學姐一對一陪伴一年級新生，他們會帶領新生認識校園、整理書包、分享學習小秘訣，給予一年級新生滿滿的關懷。每位新生還會收到一份「專屬暖心禮物」，內有學校專屬小文具及學長學姐親手寫的歡迎卡，禮物簡單而承載着學校一直傳承的關愛文化與正向精神。學校同時透過講座、體驗活動及成長課，讓正向教育融入正規及非正規課程中，幫助學生建立成長型思維及正向人生觀。「本學年仍然舉辦各種正向活動，包括品格推廣日、失敗體驗活動、各級訓練營及正向嘉年華等，讓學生從故事、生活經歷與實踐中體會性格強項的意義。」社交網絡無遠弗屆，馬校長說未來仍會積極在社交媒體及學校網站上發放正向教育活動成果，讓家長更為了解學校推動正向文化的努力。



從「好」到主動關懷

校園正向教育的氛圍，連「好I」的I人（Introvert）也被打動。於二年級插班的黃康瑤，本來性格內向，甚少表達自己，也不愛拍照或社交。經過老師們的鼓勵，讓她逐漸打開心扉，學會欣賞自己、信任別人，更成為懂得關懷別人的「愛心大使」，貼心照顧小一學妹。

由心理學家Carol Dweck提出的概念，認為能力和智力並非固定不變，透過持續的努力和學習，兩者皆可以成長、改變，因而擁有學習的欲望，更能應付各種挑戰。

成長型
思維





●(前排左三) 保良局錦泰小學吳嘉慧校長跟其正向教育團隊及(前排左二) 陳偉杰副校長。

錦泰正能量 看見孩子的笑臉

我們常因着一些固有印象而蒙蔽眼前景象。提起保良局錦泰小學(下稱錦泰)，家長會立即聯想到這是一所升中有保證的小學，因為其聯繫中學是Band 1保良局第一張永慶中學。一所在家長心中如斯有分量的學校，一定好「谷」？吳嘉慧校長說：「學校推行『錦泰正能量』正向教育已經第四年，怎一個『谷』字了得？」

9種正能量

甫聽「錦泰正能量」這名字已夠醒神，那是吳校長還是副校長時，想到學校需要一些容易讓孩子記得的核心價值觀，於是大着膽子跟前任校長提出並得到支援。「當時想到將英文校名Grandmont演繹成九種正能量，分別是Giving給予、Respect尊重、Appreciation感激、Niceness友善、Dream夢想、Motivation激勵、Optimism樂觀、Newness新奇和Trust信任。」這九種正能量部分跟24個性格強項相似，同時亦契合正向教育中所提及的成長型思維。「I like super challenges、mistakes are also discoveries，正是將正能量、樂觀與堅毅等特質，自然地融入正向教育的實踐中。」

●「錦泰正能量」誕生前，當時視藝科主任邀請同學設計「代言人」，最終修訂成現在的模樣。

真正Happy Friday

銳意將正向教育發揚光大，學校逢星期五打正旗號「Happy Friday」，當天的小息會加長至30分鐘成為「快樂小息」、學校又會提早45分鐘放學，世界真的很美好啊！「對呀，早放學是全校師生最開心！」吳校長說機緣是隨着新的課程指引要做新時間表，於是站在學生、家長及老師的角度，思量時間表可以怎樣改變。「在這裏工作了20多年，過往逢星期五午飯後都有一個『周五活動課』，提供四個範疇的活動課程給同學去選，每學年選兩個參與，每位老師都要開一個組帶領學生，既然已經有活動課這個基礎，那不如新時間表再開心一點吧！」大家記得疫情後初期復課是返半日制嗎？當時不少家長反映「返半日制更好」，於是吳校長想到不如每周早放一次？「放早45分鐘就是一整堂，我們減少班主任節一些時間，這裏那裏又減一些東拼西湊，結果Happy Friday下午2時20分已經放學。」

可能大家會想，早放學跟正向教育有何關係？核心是整項安排從學生角度出發，並緊扣九種正能量，卻連家長與老師也有得着。「有做問卷收集家長意見，反應相當積極，大家都說終於有時間放鬆、運動，或跟孩子好好聊天。」意想不到更大得益是老師，學校「限制」老師星期五放學後不用親自帶任何課外活動。「我們有個傳統是逢星期五開一個半小時的小會，接着就是老師的自由時間。副校長最多點子，會帶領同事打籃球、跑步，最讓我開心是同事可利用這個時間專業進修，而不是星期一至四放學後匆忙趕去上課。」正向的快樂是來自積極的態度、感恩的心和具體行動來提升幸福感，happy teachers, happy students，共同釋放學業壓力。

●同學的「細味暑假」記錄了逛書展，一定比做暑期作業來得有心機。



30分鐘的快樂小息

星期五要happy，還有長達30分鐘的「快樂小息」。「平日有兩個各自20分鐘的小息，20分鐘對小學生來說很不夠用。想到小食部買小食？排隊已經花了大半時間，想去圖書館，上上落落、借書還書也是時間。」錦泰是大校，有差不多800位孩子，即使校園寬敞，但每次小息都要分流到操場，當時間延長，就可以將時間還給孩子自主，讓他們自行思考今天玩甚麼。「孩子很多時都是聽大人的話，老師安排做這件事就做這件事，但小息這30分鐘，你想怎樣過呢？」多年來「快樂小息」做過的活動，如聖誕節在校園各處擺放薑餅人，讓孩子去尋找；又試過配合亞運，舉行三人籃球，不用預先報名，只要三人成隊就可比賽。「即使不是同班同學，也可自己不分男女大細組隊，氣氛熱熾。另外，『快樂塗鴉』Art Jamming也是我喜歡的項目，老師預先設計了許多黑白圖案。當長枱在操場上一字排開，喜歡就可以過來畫，最終這些獨特的筆觸共同組成一幅大型作品，裝飾了校園。」吳校長坦言這些活動很簡單，同學會主動排隊，認識或不認識也一起參與，過程中充滿歡笑，正是「快樂小息」最美好的正向實現。

推行了四年正向教育，由最初老師要集體備課、自行製作教具，辛苦建立一切，吳校長感恩是近年的「情意及社交表現評估套件」(APASO)數據顯示，同學於各方面一直持續表現優良，對老師團隊帶來莫大鼓舞，而最直接是眼見同學笑容多了也比之前活潑，校園整體氛圍漸次轉變中。「現在的星期五，同學懂得主動邀請別人去玩，就算走進圖書館，這半小時要看這本書還是借哪本書？這30分鐘成為了激勵同學向前邁步的動力。」

●最新的「減壓工作坊」是茶藝，親子一同泡茶，樂也融融。



改變家長想法

如前所述，錦泰在家長心目中是一所「谷」校，吳校長不諱言「錦泰正能量」就是來解惑。「書是要讀，功課也要做，我們持續檢視並減省功課量，或設計富趣味的功課替代，好像以記錄生活的『細味暑假』取代暑期作業，同時我也定期舉辦『家長茶敘暨減壓工作坊』，一來依班級需求進行主題分享，二來也希望潛移默化，改變家長想法，配合正向教育方向而設的工作坊，以不同活動讓家長放鬆身心。」吳校長笑言，每到家長提問環節，問題大多還是緊張考試與升學，而每次茶敘，吳校長仍然鼓勵家長減少補習。「成長不止得考試，只要用心上課、做好功課，學業不會有太大問題。讓孩子多參與課外活動，跟學業平衡發展，從中建立自信心與成就感，反而更能推動學業進步。」



●大型創作「快樂塗鴉」

說到底成績難免有高低，在這個充滿正向氛圍的環境中，學校如何引導同學坦然面對「失敗」？「我們以成長型思維融入正向教育課程，幫助同學理解失敗是成長必經的一部分，像正向教育課堂的疊杯活動，這是對初學者來說不易成功的遊戲，但同學能從中體會失敗不要緊，再嘗試就可以了，並享受箇中過程。」任何價值觀教育，都需要靠日常點滴累積培養，所以學校堅持每周安排一節的圖書課，透過共讀繪本、領袖系列圖書，讓孩子接納失望難過或失敗，甚至學習擁抱各種情緒。

後記：每天微微笑

吳校長跟全校教職員都會在校網分享心靈小語，她以「微笑擁抱每一天」送給所有家長與學生，樂與苦、好與壞，我們都帶着微笑去過每一天，每一天都要微微笑。



做好親子溝通 家庭自然正向

相信不少家長會疑惑，學校大推「正向教育」，拋出甚多專有名詞如幸福五元素PERMA：正向情緒（Positive Emotion）包括全情投入（Engagement）、人際關係（Relationship）、意義（Meaning）和成就感（Accomplishment）、24項性格強項、抗逆力和幸福感等，可是如何理解？又如何實踐於管教中？香港樹仁大學輔導及心理學系支援有特殊教育需要學生專題課程項目經理、註冊輔導心理學家章景輝（Jacky）笑言：「家長感到不明所以，全因很多項目都只是同學參與，其實不用想得太複雜，落地一點，一切由做好親子溝通開始。」



●註冊輔導心理學家
章景輝（Jacky）

在心理學層面，正向教育的崛起要由過往的心理學以「病態角度」理論說起，簡而言之傳統心理學側重研究，就是由負面情況或情緒引起心理疾病。「近代美國心理學家Martin Seligman於是提出發展正向心理學，從研究發掘個人優點及強項來提升幸福感，結果正向思維對精神健康大有效益。」對於現時中小學推行正向教育，身為輔導心理學家的Jacky樂見其成。「個人認為是好事，師生皆得以學習用正向眼光欣賞自己，讓老師懂得看見學生的成長與進步。試想想，師生關係融洽，學生感受到校園內有人疼錫自己，怎會抗拒上學呢？」良好的溝通與正向的師生關係，有助鞏固孩子的情感發展，這正是PERMA理論中「人際關係」所強調的重點。「如果孩子不快樂，但返回學校有信任的老師可以傾訴，正正是一張強而有力的安全網，可以更有效保護孩子。」

校園建起安全網

花時間滋養關係

相信家長最想知道，如何依著「正向教育」的模式來管教孩子。「說管教是言重了，講到底是維繫親子關係，大前提都是溝通。」Jacky說家長很多時陷入了理論中，親子關係毋須一定要發揮24項性格強項種種，「相處時傾到偈至係最重要」。「家長常說孩子唔聽話，大家相處時，你有沒有回應過孩子的情緒？簡單如放學後拖着孩子回家，孩子開心分享上學的事情，家長有回應嗎？會不會你有你走、他有他行呢？這些平日的相處點滴，正是建立溝通關係的關鍵。預防勝於治療，不是有事才想方法解決，平日無風無浪已經要建好防波堤。」Jacky說小朋友非常容易滿足，他們長大後，往往會牢記自己曾經得獎、備受稱讚的小片段，所以家長能讓孩子抓緊生活上開心快樂的一刻，已經有效提升幸福感並達到正向教育的目的。

可是孩子總有頑皮時，在正向教育原則下，若然孩子犯錯也不能責備？「首先當然不鼓勵鬧仔，正向教育鼓勵家長培養正面親子關係，但不代表孩子犯錯時不管教，重點是要糾正孩子錯誤的行為，不要盲目讚賞，比如偷竊是犯法行為，總不能說孩子是有苦衷就不責成吧！」如果遇上狀況令家長生氣，Jacky說可以向孩子表達自己的感受「我好嬲，因為你偷了同學的文具」。切記是事實陳述，真誠表達，點到即止。「明白家長管教子女，有時候真難以控制情緒，很多媽媽發脾氣過後會責備自己，如果不是一些極端情況或做出傷害孩子的行為，媽媽們，先放過自己，生氣是正常的。」

一段正向的親子關係是親密而有界線，孩子放心分享心事，大人能明白孩子心情，彼此摯誠交流，因此所有關係都需要滋養、用心栽種。「我們往往忘記跟最親密的人維持良好關係，親子關係和其他關係一樣需要好好維繫，用心滋養，敞開心扉坦然相處。」



場景1

J：Jacky

欣欣是小一生，某天媽媽接到老師來電，告之欣欣於課堂上偷吃餅乾，媽媽可以如何在不責罰的情況下跟欣欣解釋事情輕重？

J：首先，家長先注意自己的語氣和態度，不用開始就講「要守秩序」這些道理，因為孩子根本不明白，直接跟欣欣講老師致電這件事，表達「只是想知道發生甚麼事？可以告訴我嗎？」，這種情況可能是為食，也可能是更單純真的肚餓了，那就對症下藥，或許改變早餐的分量、帶備多一點小食在小息時進食，甚至跟欣欣一起商量對策，孩子感受到家長的理解與尊重後，才解釋其犯錯的地方。

小撇步

1. 雖然很難，但溫柔而堅定的語氣永遠有用。
2. 孩子未講先喊好正常，給予適當的時間和空間，抒發情緒。
3. 家長大反應，孩子就會大反應。
4. 這個情境背後深意是親子坦誠，家長坦承表達關注，與孩子一同討論解決方法。

場景3

「我數到三，你不再收玩具，我就把它們全部丟進垃圾桶！」子健下午玩積木後一直不肯收拾，媽媽忍耐久了，即將爆發，這場情緒風暴一觸即發。

J：坦白講，去到這地步，媽媽真是會爆發（笑）。數「一、二、三」真不是理想方法，明白家長好忙，很多時是遠距離叫孩子收拾，而孩子總會答「知道」，實則覺得「都未數到三」，所以媽媽應該走到孩子身邊講「執玩具」，因為孩子不明白媽媽為何緊張，但媽媽覺得「要叫到第10次至做」，她已累積了九次挫敗感，怎會不生氣呢？

小撇步

1. 媽媽可要求孩子一齊執拾，講明「你執這個、我執那個」。
2. 家長一旦表現惱怒，孩子就會聚焦「你咁緊張做咩」而忽視最初指示「執玩具」，冷靜而清晰地在孩子面前發出指示，孩子較願意遵循。



管教
實戰情境

場景2

中秋節家人聚餐，志成跟表弟因為爭吃雞脾而吵架，志成爸爸告誡他「表哥要讓表弟」，志成感到委屈並認定爸爸偏心。

J：華人社會常要孔融讓梨，但小朋友想法直接「點解要讓？」，分享是美德但如果雞脾本來是表哥，為何要用「強迫」方法讓出雞脾？真正分享是無關大細、當「我願意」變成「我被迫」，當然哭鬧，爸爸可嘗試問兒子是否願意分少少雞脾給表弟，願意與否也要尊重，同時也嘗試以另一種食物如雪糕吸引表弟，當二人完全情緒平靜，才嘗試講道理。

小撇步

1. 年長的孩子不想「分享」，不要因此責備其小器；要了解不想分享的原因，有時未必不合理。
2. 當年長孩子願意分享，大人要讚賞他，正面回饋。
3. 教導年幼孩子，不能以哭鬧達到目的，應禮貌詢問人家是否願意分享，也要有被拒絕的準備。

場景4

小晴是一位SEN孩，一天跟父母到快餐店，發現奶昔賣光了，小晴立即大叫大喊，當刻爸爸情緒也被帶動有點激動，最終一家人好不容易離開快餐店，媽媽事後回想自責沒有照顧好孩子，又因丈夫生氣而苦惱。

J：這是常見情境。首先要明白，世上沒有完美家長，當孩子特別是SEN孩子哭鬧，帶動到家長也有情緒，可能是部分家長的日常，家長不要過分自責。至於如場景中情況，家長可運用「情緒輔導管教模式」，先關顧孩子的情緒需要「知你不開心，但奶昔已經賣晒，不如我們先吃蘋果批，明天再來買奶昔」，明確告訴孩子事實（奶昔賣光），然後是處理方法——不是不買，只是遲一點買，讓孩子理解還是有機會達成心願。

小撇步

1. 常說孩子是看家長情緒做人，但家長不要過分追求完美，也不要只是「顧住個仔」而忽略自己的情緒。
2. 明白孩子哭鬧會尷尬，令事情變複雜，如果可以的話，或許先遠離「事發地點」，彼此也冷靜。
3. 事後家長間可嘗試討論事情，看待這是一個學習過程，共同找出調整情緒方法。