

教育局  
訓育及輔導組  
「WE」正向動力計劃(中學版)  
《計劃簡介》

(一) 理念

人的成長經驗中，有喜亦有憂，而挫折與困難是成長必經的。憂鬱與失落等負面情緒，也是每個人必然會遇上的。美國著名心理學教授馬丁沙利文(Martin Seligman) 於 1998 提出正向心理學，目的在建立個人優點和培養天賦。他指出，若青少年能擁有樂觀與積極的態度和想法，就算在面對挫折時，仍會抱著希望，積極尋找解決問題的辦法，並付諸行動，直至渡過難關。

「正向心理」乃從建立正面環境、正向特質和轉化經驗開始，幫助提升個人能力，有效促進個人建立內在的心理能量，作為對抗挫折的緩衝，面對未來生活的挑戰。若青年人能瞭解自己、訂立生活目標、找尋解決問題的方法，他們就有勇氣去面對及克服個人生活上的各種困難；若青年人能欣賞自己及別人，建立良好的人際關係及團隊精神，他們就有能力去處理和解決生活上的挑戰。

(二) 目標

在推行「WE」正向動力計劃的過程中，透過校、級、班及個人不同層面實踐正向動力和發放正向生活態度的重要訊息。我們希望能：

1. 協助學生瞭解自己、學懂訂立個人生活目標及擁有自訂目標的能力、認識及運用找尋解決問題的方法。
2. 引導學生欣賞自己及別人，以建立良好的人際關係及團隊精神。

(三) 培養五種能力

1. 瞭解自己
2. 訂立目標
3. 解決疑難
4. 欣賞接納
5. 合作共處

(四) 對象

初中學生

## (五) 計劃的內容

### i. 啟動禮

由校長或學校同工主持「WE」正向動力計劃啟動禮。主持人可鼓勵學生瞭解自己(長處及情緒)、訂立生活目標、找尋解決問題的方法，以面對及處理個人生活上的各種挑戰；並建議學生欣賞自己及別人，以建立良好的人際關係及團隊精神。

### ii. 標語/相關的比賽/活動

校方可以「正向動力青年」為主題，安排全校學生參加標語創作比賽，並於啟動禮時頒獎予獲獎的學生。

### iii. 教師工作坊

目的是簡介整個計劃的內容和推行模式，並介紹如何將正向心理學的概念(如：訂定目標、解決疑難、堅持不懈、欣賞接納和合作共處)，運用在日常的教學工作上，以助計劃的推動。

(學校可自由選用教育局所提供的教材，詳情可參閱教育局網頁：主頁>教師相關>學生訓育及輔導服務 > 學生訓育及輔導服務資源>「WE」正向動力計劃(中學版)「教師工作坊」)

### iv. 學生講座

目的是介紹如何將正向心理學的概念(如：訂定目標、解決疑難、堅持不懈、欣賞接納和合作共處)，運用在日常的生活上。

### v. 家長講座

目的是向家長介紹不同的正向心理學的概念，鼓勵他們多加運用，以鞏固健康的人生觀，並教導他們如何協助提升子女的能力，如：訂定目標、解決疑難、堅持不懈、欣賞接納和合作相處。最後，向家長提供一些日常生活中，如何提升親子關係的方法和實用的溝通技巧。

### vi. 「課室經營」

班主任在課室內輪流推行「雙周互賞」及「一件令我愉快的事」。

「**雙周互賞**」一即班主任/同學每隔兩星期對 5-8 位同學作出口頭讚賞。讚賞內容須具體，用語亦應有鼓勵性及正面。

注意事項：

- \* 統一活動進行的日期。
- \* 活動需時約 30 分鐘。
- \* 確立互相尊重的原則，不容許取笑他人。
- \* 可用不同形式的方法讚賞一寫在紙上、老師代賞、老師主動讚賞。
- \* 此活動目的在肯定別人、促進關係、延續某些良好行為。

「**一件令我愉快的事**」一即班主任每隔兩星期，邀請 5 位同學分享自己的愉快/成功的經驗/感想。班主任及同學一方面可分享到同學獨特的經驗，另一方面亦可讓分享者建立自信。同學更可張貼相關的文字或簡單的物件於壁報板上，以營造積極的氣氛。

注意事項：

- \* 統一活動進行的日期。
- \* 活動需時約 30 分鐘。
- \* 確立互相尊重的原則。
- \* 所敘述的內容不限，但要合乎常理。
- \* 此活動目的旨在令當時人建立能力感及自信心。

#### vii. 三節基礎課

學校可參考坊間所提供的教材，或獨立使用/結合學校已有的相關教材，配合主題即可。課題可包括性格強項、訂定目標、溝通技巧、解決疑難。學校亦可自由選用教育局所提供的教材。

#### viii. 三次早會、周會或月會

透過早會、周會及相關活動的安排，向全校學生介紹及宣揚不同的正向心理學的概念(包括：希望、感恩、尊重、寬恕)，鼓勵學生把它運用在日常生活中，藉以推動學生持續培養正向思想、反思能力、實踐以正面的態度去處理問題等特質，又協助他們發揮所長，尋找自己的潛質和優點。當他們在遇到困難時(如：面對學業壓力、兩性相處、親子關係等問題)，不但不輕易落入憂鬱的狀態中，反能進而活出真我，建立自信。學校亦可利用早會/周會作平台，讓學生分享/演繹一些生命鬥士或勵志的故事。

#### ix. 填寫問卷

填寫問卷的目的旨在評估本活動的成效，以便優化計劃內容。學校所提供的資料，只供本局分析此計劃之用。

學校須安排學生於活動開始前及結束後，填寫 APASO 問卷內「對學校的態度」一項各一次，以作比照。學生只須填寫當中三個範疇：「負面情感」、「師生關係」及「社群關係」或於每年學期完結前填寫教育局所提供的「WE」正向動力計劃(中學版)調查問卷代替(附件二)。學生每次填寫問卷後，學校須進行分析，並將分析結果交予教育局，以便評估活動對學生的成效。

除填寫 APASO 或教育局提供的調查問卷外，學校亦可以多元化的形式，例如：自行設計單一性的問卷、進行訪問等，品質並重，更深入、細緻地檢視計劃的成效。

#### x. 「WE」正向動力計劃(中學版)結束禮

由校長或學校同工主持「WE」正向動力計劃結束禮，鼓勵學生繼續去尋找及訂立生活目標，欣賞自己及別人，勇敢邁步向前，以創造及迎接豐富的人生。

### **(六) 參加及領取宣傳物資**

若有興趣參與此計劃的學校，請填寫附件一。如欲領取宣傳物資，請填寫及攜帶附件三，交回教育局訓育及輔導組。如有查詢，請致電 2863 4724 與學校發展主任陳沛洪先生聯絡。

教育局  
訓育及輔導組  
二零二零年九月

教育局  
訓育及輔導組

(經辦：陳沛洪先生)  
電話：2863 4724  
傳真：2564 4643

「WE」正向動力計劃(中學版)  
參加申請表

(一) 學校資料

學校名稱：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

電 話：\_\_\_\_\_ 傳 真：\_\_\_\_\_

(二) 本校有意參與上述「WE」正向動力計劃，並承諾將會連續三年推行。在推行計劃三年內，參與的學校可獲發宣傳物資。(註：學校可於每年七月中旬後，攜同附件三，自行派員到本組領取物資。)

(三) 本校現派一名同工負責統籌本計劃，資料如下：

姓 名：	
職 位：	
電 話：	
電郵地址：	

校長姓名：\_\_\_\_\_

校長簽名：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_

校 印

(經辦：陳沛洪先生)  
電話：2863 4724  
傳真：2564 4643

「WE」正向動力計劃(中學版)  
調查問卷

謝謝同工在本學年推行「WE」正向動力計劃，請就學校今學年推行情況填寫以下調查問卷，並於每年 7 月 30 日之前傳真回本局。

本學年推行的級別：\_\_\_\_\_ (本校為第\_\_\_\_\_年推行)

請按參與年級的情況在每題圈出適切的評分：

	改善程度				
	(略有改善)				(極大改善)
「負面情感」	1	2	3	4	5
「師生關係」	1	2	3	4	5
「社群關係」	1	2	3	4	5

整體回應

得著：

---

---

困難及挑戰：

---

---

對本計劃的建議

---

---

學校名稱：\_\_\_\_\_

校長姓名：\_\_\_\_\_

校長簽名：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_

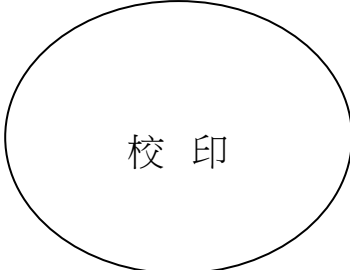
校 印

「WE」正向動力計劃  
領取宣傳物資回條

本校已參與「WE」正向動力計劃，現派員領取貴局製作的宣傳物資，以供學校派發予參與計劃的學生使用。

學校名稱： \_\_\_\_\_

領取日期： \_\_\_\_\_



校 印

領取紀念品地址：香港太古城太古灣道 14 號 6 樓 601 室

辦公時間： 上午十時至一時

下午二時至五時

電話：2863 4724

(請自備環保袋)