

正向教育實務工作分享

郭啟晉先生
香港城市大學 正向教育研究室
服務督導

為何要推展正向教育

現在的你，仍活在愛裡嗎？
(from 《疲憊媽媽的修復練習》)

《拿掉工作後，你的人生還剩下甚麼？》
拿掉分數後，學生的人生還剩下甚麼？

你不是真正的快樂

理解「正向」是甚麼？

心法與方法

性格強項

性格強項的實務工作

- 認識性格強項是甚麼 (週會、體驗活動)
- 運用性格強項建立欣賞語言 (教師評語、欣賞語句)
- 建立師生關係活動 (競猜老師性格強項)
- 班級經營活動 (最強班會、守護天使)
- 繪本與性格強項
- 設計性格強項的代表人物
- 融入其他聯課活動

六大支柱的發展重點

正向情緒

- 認識情緒的意義
- 培養多角度思考(e.g.負面思考的力量)
- 建立對學習和社交生活的正面想法，將壓力化成動力
- 學習感恩

全情投入

- 善用心流理論(Flow Theory)，以發掘生活(學習/人際相處)的趣味
- 培養並發展興趣
- 集中享受「過程」，放輕當中的「成績」

正面人際關係

- 促進老師、學生、家長彼此關懷
- 多些讚賞別人，促進人際間互相欣賞
- 多些「有質素」的社交生活
- 如何增進溝通 (e.g. Active Constructive Response, 衝突處理)
- 溫和且堅定的正向教養
- 如何表達愛與關懷

人生意義

- 探討現時的學習對社會/他人的貢獻
- 探討現時的學習對自己的意義
- 人生最值得追求的一張標籤
- 拿掉分數後，學生的人生還剩下甚麼

正面成就

- 重新界定「成就」
- 重新認識「挫折」和「失敗」
- 從細微處去欣賞自己的「成長」
- 多點去肯定自己的「成功」

身心健康

- 培養健康生活
- 強化內在和外在資源，以增強抗逆能力
- 自我關懷

實務工作

- 教職員層面
 - 老師培訓工作坊 (長版/短版)
 - 備課會和觀課
 - 支援人員培訓工作坊
- 家長層面
 - 家長迎新講座
 - 家長工作坊 (早場/夜場)
 - 親子活動(為明日回憶)
- 學生層面
 - 正向成長課
 - 週會
- 性格強項體驗活動
- 快樂打氣包
- 校園氛圍
 - 校園環境 (性格強項卡/給自己的獎杯)
 - 學校政策 (生日便服禮遇)
 - 課外活動 ([決戰一分鐘/勵言雋語](#))
 - 研究及評估