

提升5大幸福元素

正向教育

改善情緒成績佳



李金小學參照日本的學校，於午飯時段讓三年級生(右)跟一年級生同枱吃飯，以建立良好學兄姊妹關係，高年級生亦變得更有責任感。

研究發現，情緒對孩子的學習甚為重要，若孩子情緒好，學習成效較一般高出一成三。近年來，香港教育界不斷提倡「正向教育」，不單是傳統的只改善孩子的負面情緒或修正其壞行為，而是教導學生發掘品格優勢和生命意義，鍛煉出好品格，建構基礎，為自己打造豐盛人生。

今期《親子王》走訪順德聯誼總會李金小學(下稱「李金小學」)及香港聖公會何明華會督中學(下稱「何明華會督中學」)，兩校均實行正向教育多年，使用的技巧非常實用，甚至作為家長都可在家應用，把正向教育帶回家。

活出有意義人生

順德聯誼總會李金小學葉碧君老師指，正向教育是應用正向心理學的理念於學校環境中。「正向心理學的發展源自於美國著名心理學家Martin Seligman。他與其他學者合作研究出一套以科學驗證為基礎的正向心理學理論，協助人們發展優點與美德，讓人活出有意義及豐盛的人生。學校把這套理論跟課程、環境、師生、家校等結合，成為一套整全的正向教育計畫。」



何明華會督中學的中四生，曾參加八日七夜的外展活動，對成長有重要意義。

正向教育三要素

6項美德：智慧、勇氣、人道精神、正義、謙恭節制、超越自我。

24項品格優勢：創造力、對世界的好奇、判斷力和開明思想、喜愛學習、洞察力、勇氣、勤奮堅毅、誠實真摯、熱情幹勁、去愛和被愛的能力、仁慈、社交智慧、公民感和團隊精神、公正、領導才能、寬恕、謙遜、審慎、自我控制與規範、美麗和卓越的欣賞、感恩、希望和樂觀、幽默感和挑皮、人生目標和信念。

5大幸福元素：PERMA

- P=Positive，正向情緒。
- E=Engagement，投入感。
- R=Relationship，正向人際關係。
- M=Meaningful，強調生命意義。
- A=Achievement，成就感。

文：馮淑玲 圖：何建勇、蔡建新、馮淑玲、受訪者提供

順德聯誼總會李金小學

全方位正向教育 家校齊得益

李金小學於數年前獲賽馬會慈善信託基金資助，葉碧君帶領兩名老師到了芬蘭、荷蘭和西班牙考察，發現三地學校均有一個共通點：「推行正向教育，着重學生的情緒教育、社交技巧、放鬆時間、身心健康和互信校園，故當地學生上課很投入，樂於學習，喜愛上學，真的由心裏笑出來。」



同學扮大肚親身感受媽媽懷孕之苦。



每天課室內的小黑板上都寫有早晨訊息。

回校後，他們在學校推行為期六年分階段的「Super+正向教育計劃」，由課程設計、師生關係、學校環境、家校合作等作全方位改變。計畫至今已至第三年，期間他們亦到過台北和日本考察，把當地的正向教育元素帶回校優化計畫。

「Super+」三重意義

葉碧君解釋「Super+」的含意：「Super是想學生追求卓越，不只成績上還有品格和人生。Plus有三重意思：作為中文，等於同音字『家』，是大家庭；作為英文，是positive，正向之意；最後是數學的『+』，除Super特質外，孩子還學習廿一世紀的各種技能。」

減少操練評估 表現佳

學校首先重組課程。「以往四測四考，現測驗次數減少，變為持續不計分的單元評估，亦減少了操練式功課。」一年級上學期更是零家課，默書、紙筆評估不計進考試分數，亦沒常識科考試。「因學生剛升上來還在適應，不要太快太多計算分數的考試增添他們的壓力。」

學校下午安排三節功課堂，包括最後一節的活動時段給各年級。學生做完功課，可以打籃球、跳繩、玩桌遊、看書或自學。更容許學生帶玩具回校，在下午時段跟同學玩。「學校希望學生在學校完成所有功課，回家後有更多的親子時間，或空閒發展自己的興趣。」



陳穎欣老師(左)和葉碧君老師均指，少了操練式功課，但兩年下來評估學生學習表現均沒影響。

教學模式多了實作體驗。「上學年四年級全級學做木結他，當中跟科學科、創藝科、英文科等配合；從製作一把木結他，學習聲音的高低、如何上色裝飾及把歌曲重新譜上英文歌詞於學期末演奏，讓學生有更深的體驗，並學習合作溝通難解。」

更多感同身受 增體驗

常規課程每一循環都有一堂德育課，現開宗明義改稱為「Super+課程」。另一位負責正向教育的陳穎欣老師謂：「以往德育課純是老師單向授課，講解各美德品格故事，但同學吸收程度各異；現在先在座位編排上參考美國的課室，圍圈排排坐，方便同學互相問候打招呼、分享討論，再加插遊戲體驗元素，像了解媽媽的辛苦，學會感恩。」但如何作體驗？「課堂上請學生把一個汽球塞到衣服內扮懷孕，那刻能明白媽媽十月懷胎之苦。有家長回來說，同學體驗後回家，親了她一下；亦有家長分享，同學坐車更主動讓坐於孕婦，說頂着大肚子站着很辛苦，明白為何要讓坐。」體驗學習能感同身受，不用太多說理，學生更有同理心。



學校教導學生情緒管理的技巧，如畫禪繞畫能令情緒平伏更專注；製作安靜瓶並看着瓶中閃粉下墜學會冷靜。



散發着正能量 變溫暖

學校每一角落都散發着正能量：走廊上的大黑板、課室的玻璃窗和樓梯，寫滿鼓勵和正能量字句；有蓋操場則擺放有籃球機、足球機和卡拉OK設備，是回應學生要求有玩樂設施而添置；課室座位亦有大變動，不再是兩個兩個並排，而是按學生的社交能力、學習風格等來分配。「主動型的同學跟較被動的同學坐；脾氣較暴躁的同學會跟情緒較安靜的同學坐，方便互相照應、影響。」課室內更有地氈區，放有一張地氈，並加添不少玩具。「這是我們去芬蘭觀課學到的，學生除鞋上堂會更有安全感，但香港較難做到，故改為地氈區。」



新增的遊戲室，學生可在此玩桌遊和進行不同的活動。

師生多花時間 變親近

親子關係強調要溝通，師生關係何嘗不是？李金小學從班級經營改善師生關係，提升課室內的正向氛圍。「以往每期點名交功課，說真師生交流甚少，更遑論關心對方。現推出『情緒探熱針』，學生進課室後先跟全班分享當天的情緒。發覺效果很好，學生覺得老師在關心自己，同學間因了解對方情緒，少了磨擦，亦幫了社工察覺到同學的問題，可作跟進。」「情緒探熱針」正在優化中，加插從英國和日本學校學到的情緒樹和情緒天文台，讓同學表達情緒。而臨放學前，老師會再跟進同學的情緒變化。陳穎欣指出，「這些活動需每天額外多花時間進行，但非常值得，因老師了解學生情緒後，師生間及同學間的關係變好。最重要是同學回校感到有安全感。」



黑板寫有老師和家長給學生的鼓勵說話。

教師家長教育 同重要

要學生開心，爸媽和老師的健康情緒同樣重要。葉碧君說：「在正向教育裏，家長的角色非常重要，他們也要懂得正向教育。」學校定期安排工作坊給家長。「最近家長來上堂學習使用正向語言，學了後再跟同學一起做手作，期間家長要學習放手讓小朋友做，並運用學到的正向話語，完成後作反思。」學校亦設立家長群組，



學校居然有籃球機，真的有點意想不到。

發放正向教育訊息，及舉辦漂書會、讀書會，讓家長了解 and 分享育兒心得。

至於老師除接受專業培訓外，駐校社工更安排「老師鬆一鬆」活動。葉碧君說：「這兩年我們參加了很多的工作坊，學做小結他、畫禪繞、拉筋等，明年我們全校老師更會一起去台北作交流，學習正念生命教育及身心靈課程，是很少可以全校老師一起參與的活動。」



小一課室掛滿學生的家庭照，讓新生看到爸媽更有安全感。

正向語言影響一生

常言道：禍從口出，說話的力量對孩子影響深遠，葉碧君說：「我們出外分享學校的正向教育經驗時，都會提及吳鎮宇的故事。」吳鎮宇小學上課讀「restaurant」，因發不出T音，被老師說他：「來學校搞笑。」自此他抗拒學英文。「但他在家曾練習了很多次，只是無人知曉。我們作為老師反思原來一句話可影響學生的一生，亦說明正向語言的重要。」大人稱讚小朋友不要太空泛只讚「叻」，可具體讚其成功的方法或策略、做到了甚麼，「期間，要有尊重。」



小冊子可讓學生每周記錄三件感恩事。



最新設計的開心對話卡，讓老師和同學每天輪流分享感恩事。