

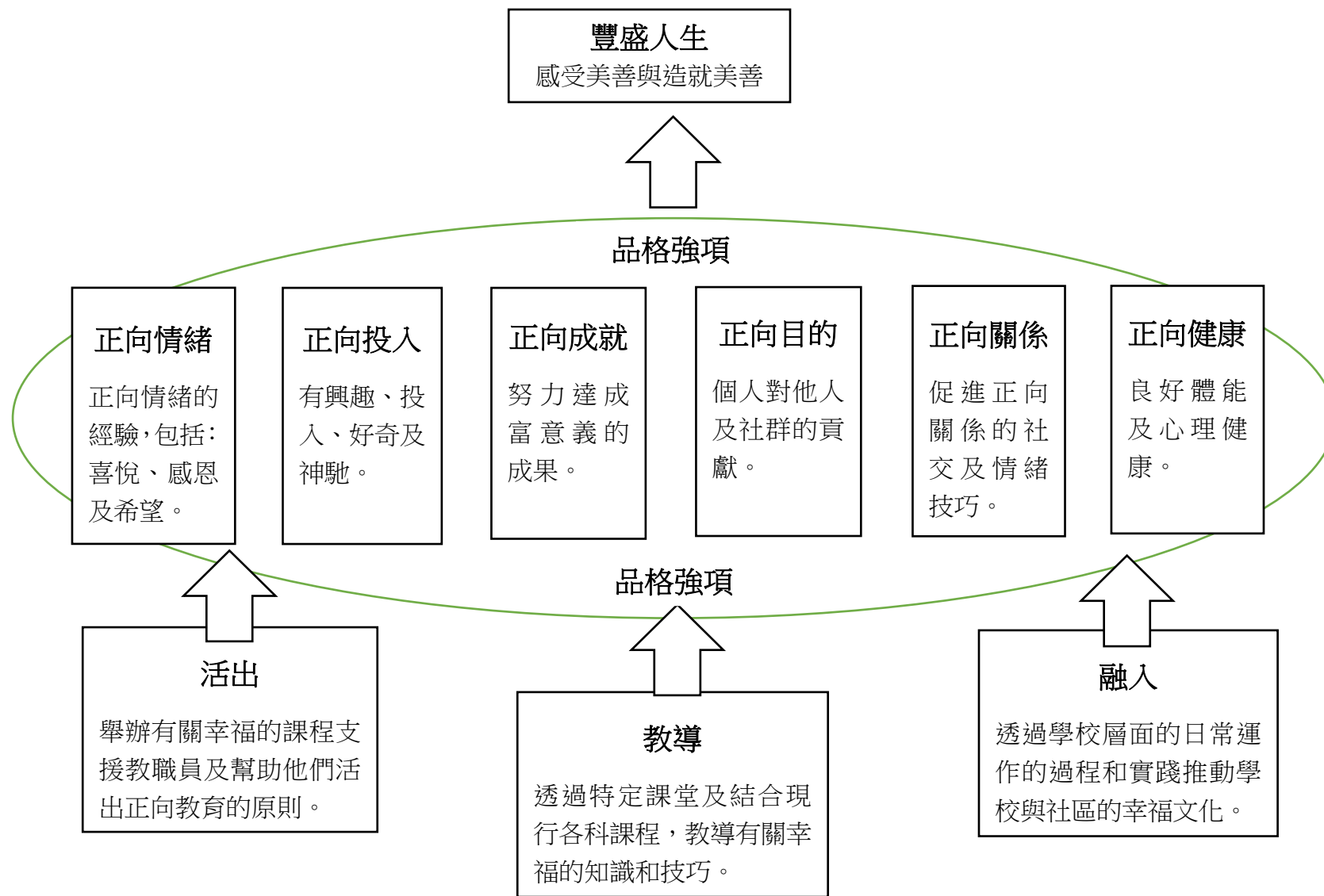
正向教育簡介

正向心理學是以科學實證方法研究有關人類生活的正向範疇。這包括快樂 **happiness**、幸福 **well-being** 和豐盛 **flourishing**。其目的是要將心理學從過往只處理生命的問題轉移到建立生命的最好素質(Seligman, 2002)。

Peterson (2013) 指出正向心理學只是一個統稱。正向心理學關注：正向經驗(快樂、正面情緒及心流－高度投入所做的事情的心理狀態(**flow**)、品格強項(**character strengths**)及人與人的關係。

正向心理學對快樂和美好生活其中一個特別的貢獻，就是它重點研究個人美德和品格強項，視它們為快樂人的基石。若要過喜樂的人生，你就得留心培育品格，儘量發揮自己的美德和品格強項。一般而言，心理學家發現古今中外的所有文化均推崇六種美德：智慧 (**wisdom**)、勇氣 (**courage**)、愛 (**love**)、公正 (**justice**)、自我節制 (**temperance**)、和崇尚真善美的情操(**spirituality and transcendence**)。

總括而言，正向教育是以學習、活出、融入和教導四大策略，推動學生在情緒、投入、成就、目的、關係和健康的正向發展，培養個人積極堅韌的態度，面對生活中的壓力和挑戰，並促進個人品格強項的發揮，邁向豐盛生命。



資料來源 : Norrish, J.M., Williams, P., O' Connor, M., & Robinson., J. (2013)

三年期的關注事項

總目標：營建正向教室，發揮品格強項，增進學生幸福。

關注事項一：營建正向教室，促進學生學習。

關注事項二：發揮品格強項，提升學生生活的滿足感。

學校發展計劃大綱 (三年期)

總目標：營建正向教室，發揮品格強項，增進學生幸福。

關注事項	目標	時間表 (請加上 ✓ 號)			策略大綱
		第一年 2019-20	第二年 2020-21	第三年 2021-22	
1.營建正向教室，促進學生學習。	1.1 促進教職員和家長了解正向教育的理念	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● 由校長、副校長、課程發展主任及訓導主任組成專責小組，領導相關工作 ● 為持份者提供及協調正向教育培訓活動，持續推動教師學習成長型思維 ● 建立正向教育資源庫，供教師參考與分享
	1.2 把正向心理學的理念結合校園政策、環境佈置、全方位活動等融入校園文化中，營造正向氛圍	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● 佈置正向教育環境，營造正向氣氛 ● 校園電視台設正向時段，向學生分享正向生活的相關訊息 ● 利用不同媒介，如學校刊物、網頁及校園電視台、大堂顯示屏發放正向教育影片及資訊 ● 以正向元素作為課室壁報的內容和原則
1.營建正向教室，促進學生學習。	1.3 將正向投入和正向成就的理念和原則應用在課程、教學和活動中，以提升學生在課堂及活動中的參與度和成就感。	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過專責小組，訂定及落實校本正向教育發展政策（各負責人的職責、正向教育的理念及原則、目標、學與教策略、評估方法、資源等） ● 學與教、課程和活動加入正向教育元素 ● 透過備課會議，將正向教育融入學科教學 ● 設計及舉辦不同類型的教學活動和比賽，讓學生體驗正面投入參與 ● 透過做隊衣、口號設計、拍攝團隊大合照等，鼓勵學生多投入參與校內團隊 ● 優化教學設計，教師語言和回饋，促進學生的正向投入參與

					<ul style="list-style-type: none"> ● 舉辦不同活動促進學生認識和體會正向成就 ● 運用 PIE 與學生訂立自己的目標，並於完成訓練後作出檢討，以提升學生的成就感 ● 透過「真閃耀」獎勵計劃，促進學生正向成就
	1.4 將正向關係的理念和原則應用在班級經營，幫助學生建立良好的人際關係。	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過班級經營，建立「師生」及「生生」正向關係 ● 持續推動教師學習成長型思維，促進班級經營及處理學生不當行為的效能 ● 優化教師正向課室管理技巧，如正向語言運用、互動性示範、邏輯後果

2. 發揮品格強項，提升學生生活的滿足感。	2.1 從正向教育角度檢視學校對學生的成長支援措施，以制定校本正向教育的發展方向，營建正向校園。	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● 成立專責小組，訂定及落實校本正向教育發展政策（各負責人的職責、正向教育的理念及原則、目標、學與教策略、評估方法、資源等） ● 以成長型思維檢視及設計處理不當行為的程序
	2.2 以聖經教導為基礎，將正向教育的理念和原則與生命教育課整合，讓學生認識正向教育和品格強項。	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● 將正向教育的理念和原則與生命教育整合 ● 調適生命教育課的內容，加入正向教育課題
	2.3 讓教師和學生認識品格強項的理念及了解個人的品格強項。	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● 在學科加入品格強項的元素 ● 高低年級透過早會及班早會，認識廿四個品格強項及在日常生活的應用 ● 透過活動及計劃增強學生的正面情緒 ● 在學生成績表評語加入正向教育元素
	2.4 促進教師和學生發揮個人品格強項，邁向豐盛人生。	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生以品格強項為學習目標，進行互相欣賞活動 ● 透過主題學習及多元化活動，教導學生建立生活目標，尋找生命意義，發揮才華恩賜及提昇自信

24 種品格強項

品格強項是甚麼？

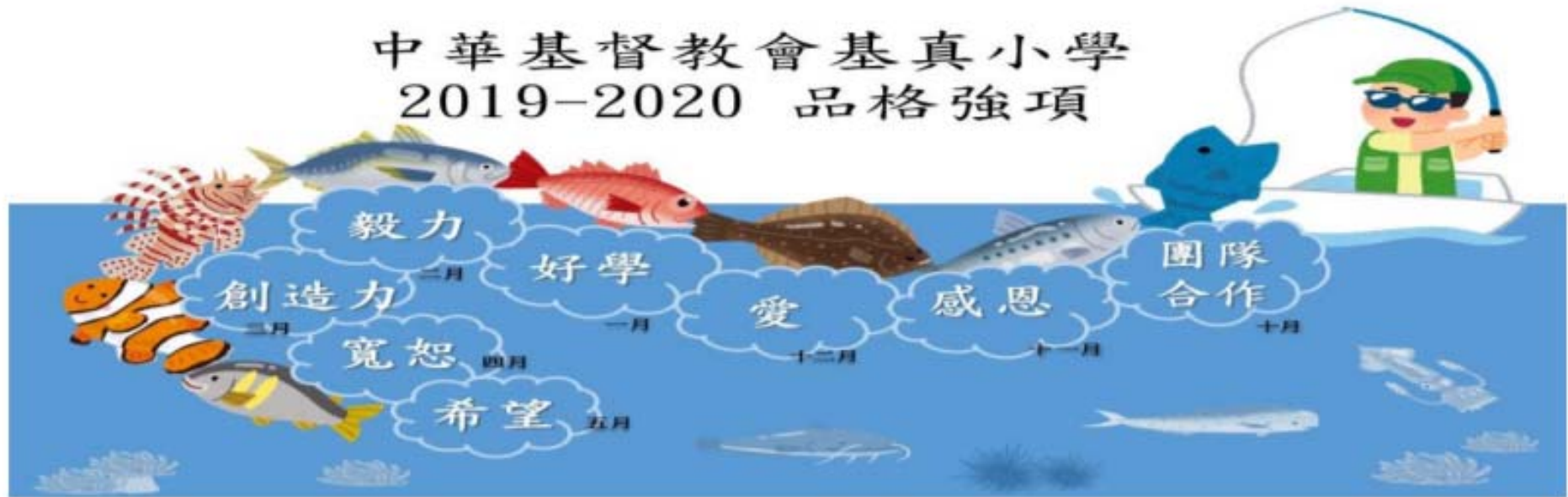
- 每個人都擁有 24 種品格特質
- 每種特質的強弱都不同
- 每種品格特質的強弱都可以改變
- 像肌肉，經常練習和實踐，會增強

在 21 世紀初期，社會科學發生了一些突破性的事情：科學家們發現了一種具有 24 特徵個的共同語言構成了我們個性最好的語言。每個人都擁有不同程度的所有 24 個角色，所以每個人都有一個真正獨特的角色輪廓。

每個角色的力量屬於這六種廣泛的美德範疇之一，這種範疇在不同文化和國家之間是普遍的。

美德	19/20	20/21	21/22	22/23
仁愛	愛	仁慈	社交智慧	重溫 及 活出
智慧與知識	創造力 喜愛學習	好奇心	洞察力 開明思想	
靈性與超越	感恩 希望	對美麗和卓越的欣賞	幽默感 靈修性	
公義	團隊精神	公平	領導才能	
節制	寬恕	謙遜 自我規範	審慎	
勇氣	毅力	勇敢 正直	熱情與幹勁	

中華基督教會基真小學 2019-2020 品格強項



品格強項調查

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

研究發現，只有 1/3 的人積極地意識到自己的優勢，充分發揮我們的優勢！

這調查是一項經過科學驗證的調查，被認為是積極心理學的核心工具。它被用於數百項研究，並被 190 多個國家的 800 多萬人免費使用，因為調查相信每個人都應該能夠利用其最積極特徵的力量。

在 15 分鐘或更短的時間內完成這個簡單的角色測試

除了老師會做這個調查以外，五六年級學生也會參與，讓她們知道自己的品格強項，從而懂得發揮強項，改善弱項

團隊合作
3信 區凱甯



感恩
5愛 黃天恩



愛
7誠 黃卓文



好學
2望 林依澄



毅力
6智 周恩霖



創造力
5愛 方澤熙



寬恕
4誠 馬紫涵



希望
6愛 朱殷彤



中華基督教會基真小學

2020-2021 品格強項



1月、2月
公平



3月
正直

4月
好奇心

12月
仁愛



10月
自我規範



6月
勇敢



5月
謙遜



11月
對美、卓越的欣賞

