



正向成長路


從教育出發

PEAR

賽馬會「正正得正」教育計劃
Jockey Club Positive Education
"Ascend and Radiate" Project

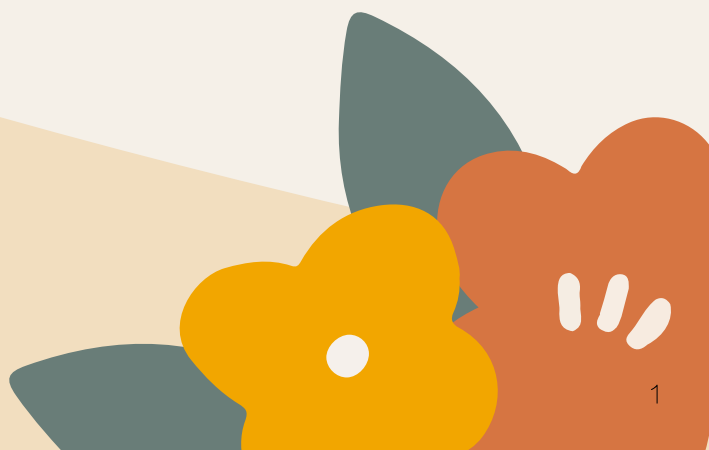


「賽馬會『正正得正』教育計劃」的誕生



「賽馬會『正正得正』教育計劃」是由香港賽馬會慈善信託基金捐助香港中文大學於 2017 年 9 月至 2021 年 2 月進行的正向教育計劃。計劃透過與學校共同創造及建立正向教育的知識，以及正向教育的實踐，為香港創立一種嶄新教育模式，以促進學生、家長和教師的學術發展和心理健康。計劃成員學校包括七間合作學校：四間小學及三間中學、兩間資源學校及超過 30 間結盟學校。在過去三年，計劃團隊向合作學校提供專業意見及培訓，成功將正向教育植根學校，營造充滿正向價值的校園環境。

當正向心理學應用於學校時，着重強調每人的能力不同，應發掘孩子的強項，鍛煉品格能力，鼓勵學生別怕犯錯，視挑戰為學習機會。「賽馬會『正正得正』教育計劃」按照校本情況推廣正向教育，在學校整體文化、課程設計、課堂經營及校園環境四方面着手，激發學生學習潛能，協助教師調整教學心態。本電子「正」書希望總結各校的經驗並與學界分享，正向教育如何提升教與學的滿足感和動力。




學校整體文化 配合推動

學校若要推行新的教育理念，首先要管理層支持及政策措施上配合，更可以由前線教師組成核心小組 (Champion Team)，負責統籌正向教育方向及重點。

勇敢嘗試新事物可使大腦成長

要闡明抽象的教學理念，學校可以先讓學生了解「成長型思維」，明白人的大腦可以像肌肉般鍛鍊，遇到挫折時，可從多角度思考，其實「不是做不到，只是未做到」。


 八鄉中心小學
成長思維日



培養堅毅及自我超越的文化

要帶動全校認識正向教育並建立一致目標，各校也可以利用不同的活動及創意去踏出第一步，鼓勵學生使用正確的方法及持之以恆的毅力去面對及解決，嘗試以不同方式超越自我。



 保良局馬錦明中學
全校長跑活動



課程設計 融入正向元素

實踐正向教育可從多方面入手，例如將正向教育成為獨立課堂，或將正向元素融入不同學科。

激勵學生追尋夢想

香港聖公會何明華會督中學校本設計「中一創意價值教育課程」，以正向心理學為基礎，讓同學自主設計一張屬於自己的書桌及粉飾課室。透過討論、設計和實踐的過程了解自己，並培養同理心、社交智慧和創意等正向價值觀，亦加強同學對學校的歸屬感。

▶ 香港聖公會何明華會督中學
創意價值教育課



體驗式學習實踐所學

保良局世德小學自行編寫中文科校本教材，透過不同的體驗式學習活動讓學生實踐所學，包括制定及完成籌款計劃、創作及演出廣播劇、製作果凍、三文治等，培養學生不怕挑戰，勇於解決困難的能力。

▶ 保良局世德小學
在學科中建立成長思維



課堂經營 多樣成長需要

學生需要在一個舒適自在的環境下學習，方可自由地發掘不同知識。要營造一個適合學習的課堂環境，老師可透過不同的課堂經營方法及教學活動，掌握及肯定同學們多樣的成長需要。

注重學生的情緒需要

順德聯誼總會李金小學在不同年級設立表達情緒的平台，例如「情緒天文台」和「情緒樹」等，讓同學在班主任時段輪流把自己的名字放在相應的情緒上，老師便可在開展課堂前先了解同學的情緒狀況。學校亦讓同學自行訂立不同規則，完成功課後可到課室內的遊玩區與同學玩耍，增加做功課動力，營造正向校園環境及提升學生的歸屬感。



順德聯誼總會李金小學
營造正向課室



欣賞學生的品格強項

良好的課堂經營要從學生的角度出發，了解及回應學生的成長需要，並學習欣賞學生的品格強項。例如，老師拿了一件特別的教具入班房，有學生一看見就離座或起哄，老師應明白是學生的好奇心使然，並不是刻意挑戰班規，老師可以說「這位同學對我帶來的東西充滿好奇，不如你自制一點先坐下來，接下來我會介紹手上的物件。」這樣的技巧可助維持老師和學生之間良好的關係。



中聖書院
建立良好師生關係




校園環境 培養師生歸屬感

透過共同創造的方法，結合學校教育理念及學生的意見改造校園空間，令老師及學生產生歸屬感和幸福感。

善用戶外草地空間

八鄉中心小學利用戶外的草地空間，建造了樹屋、小山坡、沙池等活動場地。融入大自然的開揚設計使學生感到自在，敢於探索世界、汲取知識。




 八鄉中心小學
自由玩出正向教育



滿足同學交流的需要

鳳溪廖潤琛紀念學校把學校的多用途活動室改建，將原本的牆壁改為可完全打開的玻璃幕門，即使行經走廊也能和室內的人互動。走廊的空間加上展示板，可展示學生的作品；自由組合的桌椅和小梳化也能滿足同學交流的需要。



 鳳溪廖潤琛紀念學校
改造多用途活動室



本設計研究項目參與由香港建築師學會及香港貿易發展局舉辦的 DesignInspire 創意設計博覽 2020，被評為最優秀設計之一 (Most Outstanding Designs)。

參與計劃 教與學不再一樣

教師心聲

“ 正向教育不等如愉快學習，並非在校內只能說正面的說話，只能表現快樂的一面，而是大家都能包容每位同學的悲傷和不足，用正面的態度去接納現實中不同的事情，發掘學生的性格優勢。 ”

“ 以前遇到能力比較弱的學生會認為他們的進步空間較少，接觸正向教育後，知道他們每人都有自己的強項，而老師要給予學生空間去發揮，不吝嗇於表達欣賞。 ”

“ 香港教育一直被認為是應試教育，同學甚至會認為自我價值是建基於考試卷上的分數，正向教育令我們知道每位學生都是獨特的，有無限的可能性，學校應要創造一個空間讓他們認識自己並實現自我價值。 ”

“ 正向教育令家長明白每個人的成長步伐也不一樣，都可以在自己的台階上進步，不用着重和他人比拼和競爭。 ”



了解更多
老師的得着



學生心聲

“ 正向教育培養了我的抗逆力及堅毅，遇到困難不需要害怕，要勇敢嘗試，若第一次不成功後會總結經驗，以更大的信心繼續嘗試，達成目標。 ”

“ 在正向教育的課堂上，老師教導我們認識各種品格強項和如何建立正面的人際關係。最難忘有次老師讓我把充氣的氣球放入衣服內，模仿媽媽十月懷胎，當時氣球令我坐立不安。這個活動令我學會了感恩，並更加感激媽媽的愛和付出。 ”



家長心聲

“ 我的兒子原本很膽小，接受正向教育後現在變得開朗和活潑，學懂遇到問題時說「不要緊，休息一下再嘗試。」我很高興他運用了正向思維。學業方面，我會比較留意他有否作出努力及有所成長，多於實際的分數。 ”

“ 認識正向教育後，令我明白家長的說話會影響孩子對自己能力的看法，我會多練習正向語言，鼓舞孩子勇於接受挑戰，一起成長。 ”



正向教育 你都做得到

如果想認識更多有關正向教育的理念及知識，可於香港中文大學網上學習平台 KEEP 報名參與免費網上正向教育課程。

課程涵蓋四個單元，單元一及單元二介紹正向教育的理論框架和理念；單元三及單元四分享貼地實踐教育方案，提升自己及學生的社交能力及學習熱誠，培養創造力。

課程的教學形式包括講課影片、實例影片、互動式練習、反思題，更會提供參考文獻、心理實驗、網絡資源等課後學習材料。學員觀看五小時影片及完成二十小時閱讀與學習任務後，可獲香港中文大學頒發的課程出席證書。

[立即報名](#)



正向教育 專業資源

推動正向教育的方法有很多，惟每間學校情況不一，教育工作者亦可參考以下專業資源，創造出屬於自己的正向教育教學策略，帶領學生找到學習的意義和樂趣。


計劃網站及 更多資訊

更多有關「賽馬會『正正得正』教育計劃」資訊，以及媒體報導，可瀏覽計劃網站：

 <http://jc-pear.cuhk.edu.hk/>

影片分享

七間合作學校的正向教育發展過程及經驗已剪輯成影片，並上載於 YouTube 頻道，與學界及公眾人士分享。

 **JC-PEAR**

在此，願我們的教師和學生能擁有更正向及積極的心理質素，
面對未來各種困難及挑戰，活出豐盛人生！

鳴謝

「賽馬會『正正得正』教育計劃」合作學校

(排名按筆畫序)



八鄉中心小學



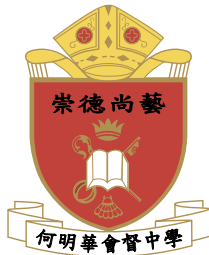
中聖書院



保良局世德小學



保良局馬錦明中學



香港聖公會何明華會督中學



順德聯誼總會李金小學



鳳溪廖潤琛紀念學校

正向之路

齊來創造



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong