

家校合作

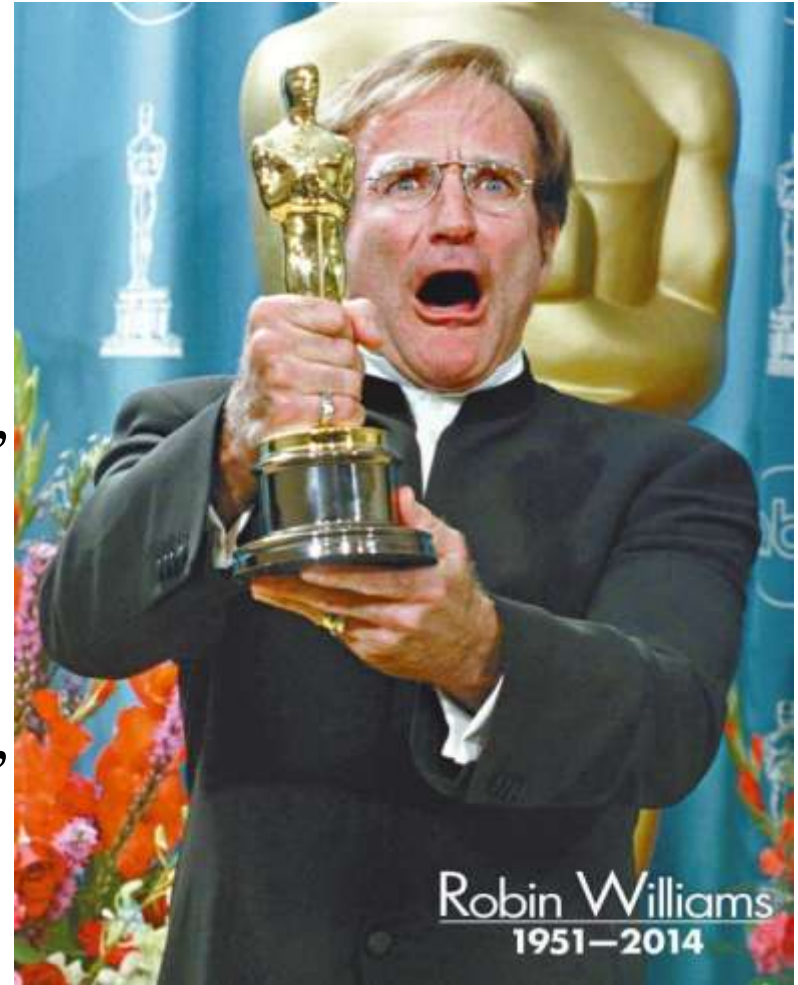


正向教育

陳梁淑貞校長

喜劇巨匠悲劇收場 羅賓威廉斯自殺亡

荷李活再有巨星殞落，憑電影《驕陽似我》（Good Will Hunting）贏得奧斯卡最佳男配角獎的一代笑匠羅賓威廉斯（Robin Williams），疑因抑鬱自殺身亡，倒斃加州北部寓所，終年63歲。這位經常為大家帶來歡笑的笑匠，竟然逃不過抑鬱魔咒自殺，消息竟震撼全美和全球影迷。美國總統奧巴馬更發表聲明讚揚他是「獨一無二」的表演者，「他以外的星人身份（電視劇）進入我們的生命，最後卻觸動了人文精神的每個元素。



正向人生

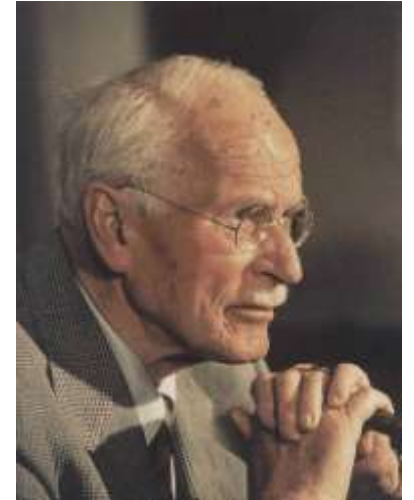
I Love Living Life
I am Happy



Nick Vujicic



If there is anything we wish to change in the child, we should first examine it and see whether it is not something that could be better changed in ourselves.



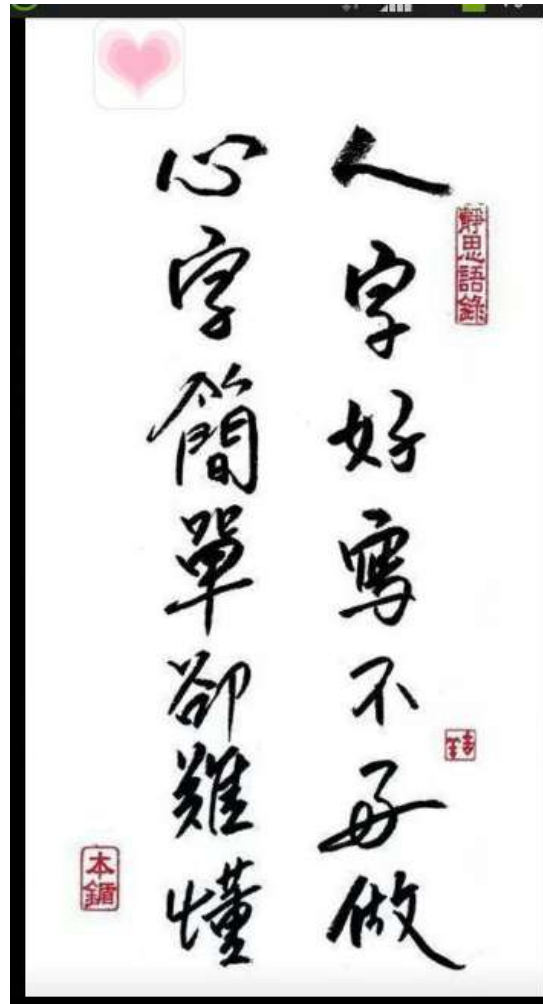
Carl G. Jung
pyschologist



If you judge people (our children), you have no time to love them.

Mother Teresa

一切從心開始



Proverbs 4:23
箴言 4:23

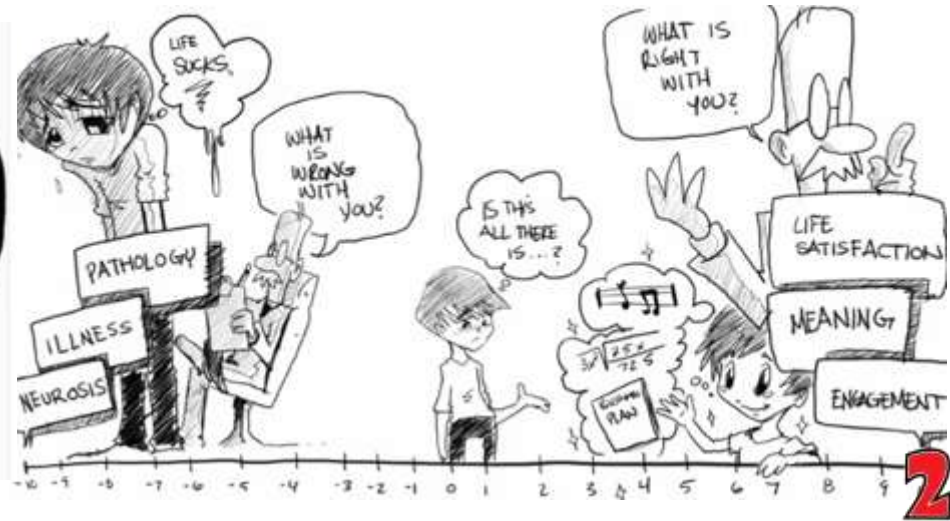
Guard
your heart
保守你心

椿

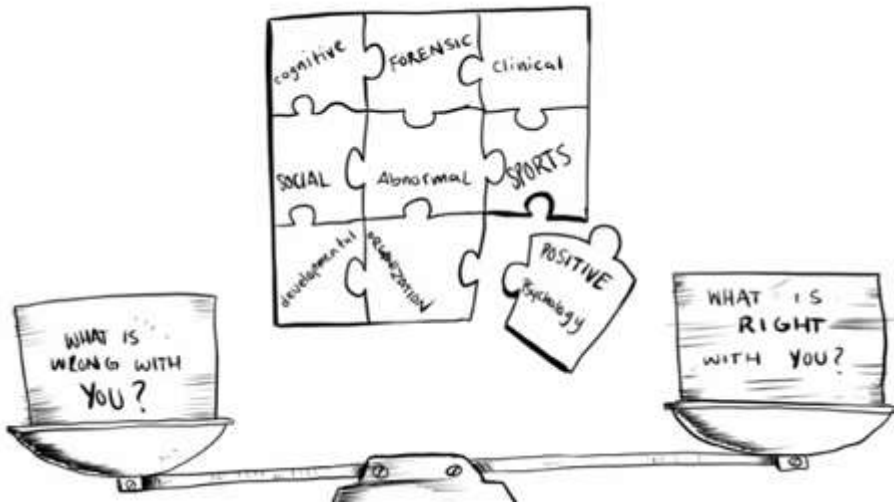
正向心理學



1



2



3

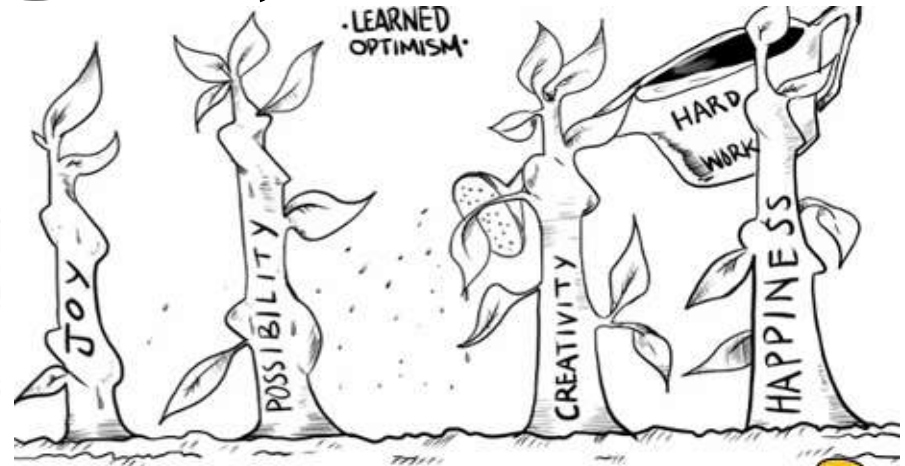


4

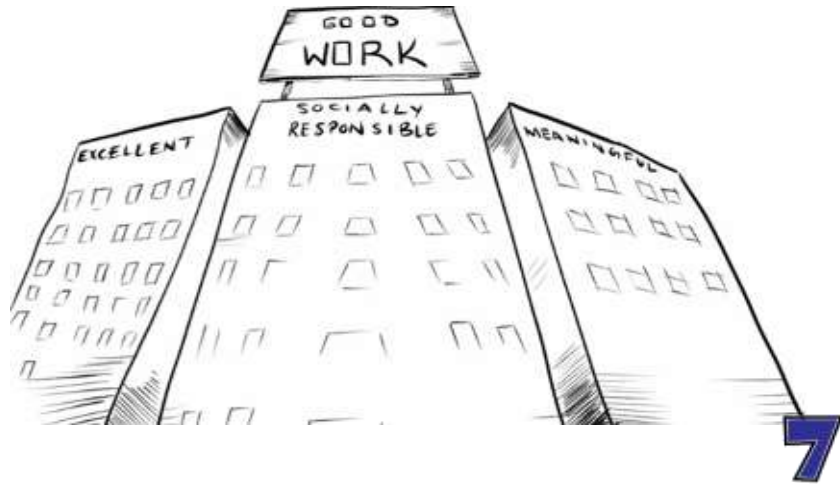
正向心理學



5



6



並非只是治癒過去的創傷，而是幫助人們發現及利用自己的內在資源，進而提昇生活的品質。

真實的快樂理論 Authentic Happiness	幸福理論 Well-Being Theory
主題：快樂	主題：幸福
測量：生活滿意度	測量：正向情緒、全心投入、意義、正向人際關係和成就
目標：增加生活滿意度	目標：用增加正向情緒、全心投入、意義、正向人際關係和成就來增進生命的圓滿

正向心理學的元素

回彈力、感恩、強項、意義、福
樂、正向人際關係、正向情緒

- 一、能夠延遲滿足。
- 二、懂得待人接物。
- 三、善於控制情緒。
- 四、抱持樂觀的心態。

這些都和正向心理學相關

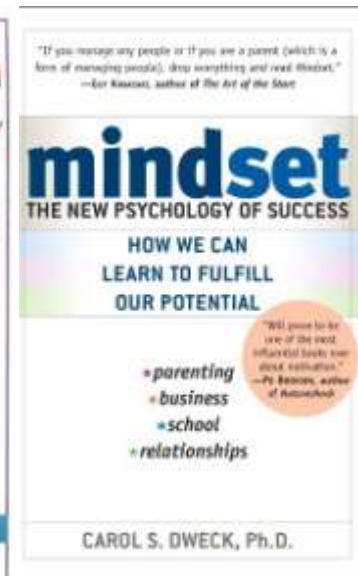
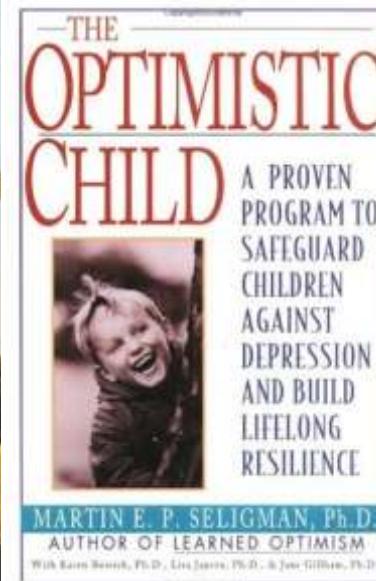
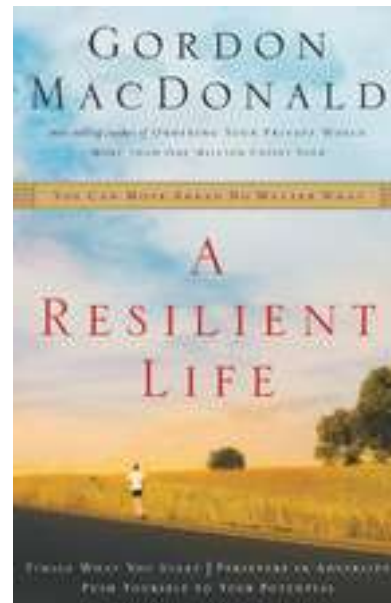
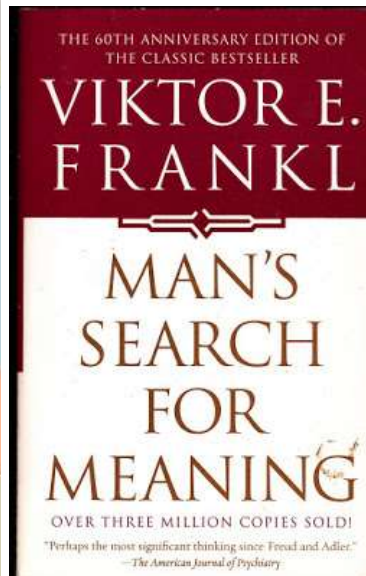
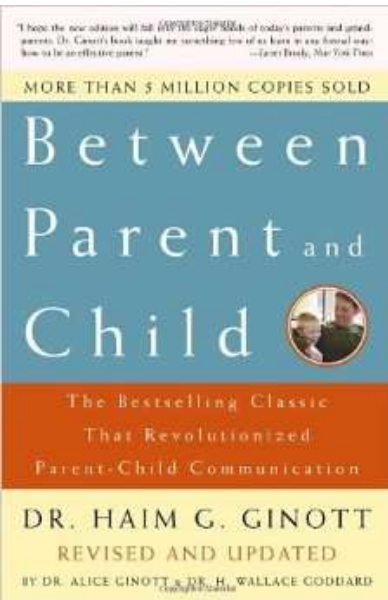
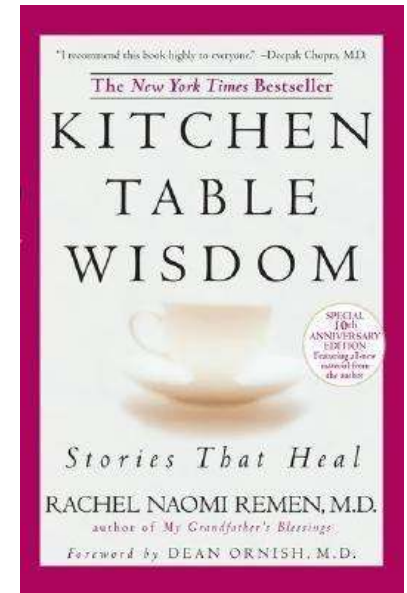
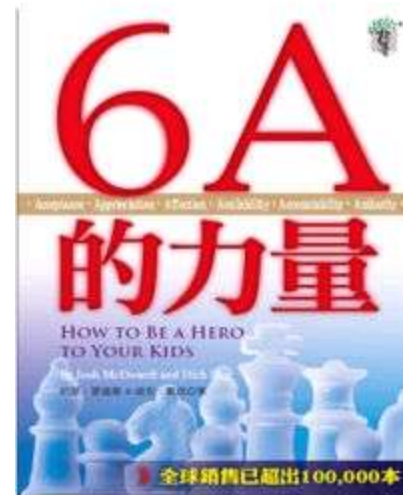
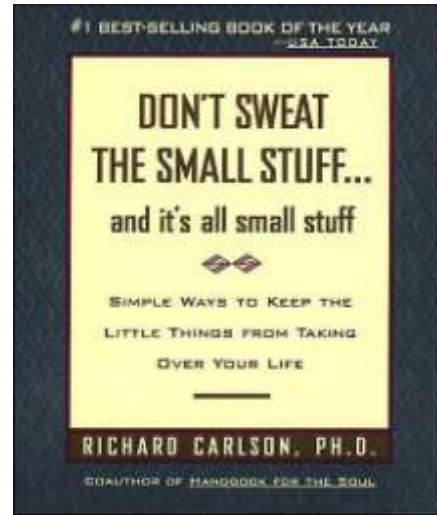
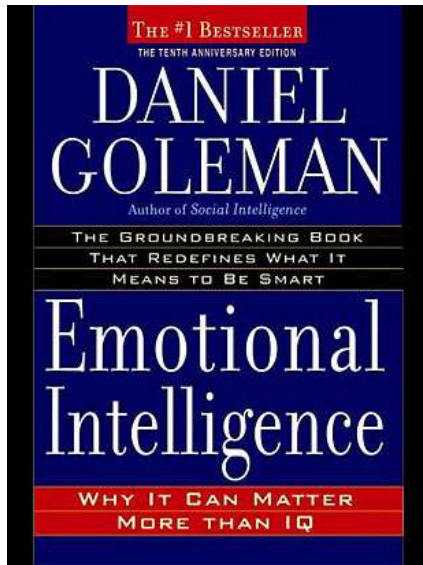
邁向圓滿的目標

正向情緒	就整體來說，你覺得你有多快樂？
投入、興趣	我喜歡學習新的東西。
意義、目的	概括來說，我覺得我這一生所做的事是有價值的。
自尊	一般來說，我對自己的看法是很正向的。
樂觀	我對我的未來一直都覺得很樂觀。
彈性	遭遇挫折時，我得好一陣子才能回復正常 (相反的答案則表示有回彈力)。
正向人際關係	我生活中有很多人很在乎我。

正向心理學的應用

在 2009 年，香港中文大學醫學院在一項抽樣調查研究指出，全港有超過 20 萬人有經常焦慮症，約 60 萬人有抑鬱症。正向心理學的應用不但證實能在一定程度上可預防並治療部分情緒病徵，更大大有效地將我們的人生推向更正面、更幸福的導向。

相關理念書籍





"A compelling view of a positive human future, for individuals, corporations, and nations, brilliantly told."
 —Tony Hsieh, author of *Delivering Happiness* and CEO of Zappos.com, Inc.

A Visionary New Understanding
 of Happiness and Well-being



Flourish

Martin E. P. Seligman

Bestselling author of
Authentic Happiness

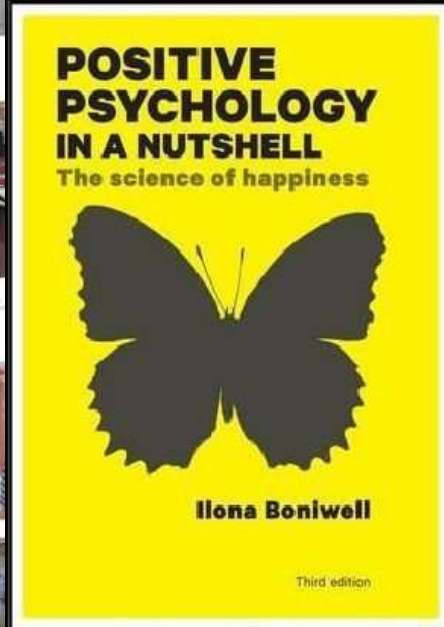


Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment

Authentic Happiness

"At last, psychology gets serious about glee, fun, and happiness. Martin Seligman has given us a gift."
 —Daniel Goleman, author of *Emotional Intelligence*

Martin E. P. Seligman, Ph.D.
 Bestselling author of *Learned Optimism*



鏗鏘集

快樂是什麼？

<https://www.youtube.com/watch?v=kBKNHWefF0g>

(經常的正面情緒+高度生活滿足感)-負面情緒
= 快樂

快樂 (happiness)+意義 (meaning)
= 幸福 (well-being)

快樂是用生活滿意度來界定的

0:20-1:42

5:35-6:30

幸福掌握在我們手中嗎？

$$\text{幸福} = S + C + V$$

3種影響

1. 天生的幸福感幅度 (Set Range, S)
2. 現實環境及個人際遇 (Circumstance, C)
3. 個人能控制的範圍 (Voluntary Control, V)

你認為個人能控制的範圍會佔多少呢？



影響個人幸福感的因素比例

環境際遇

10%

個人控制

40%

天生因素

50%



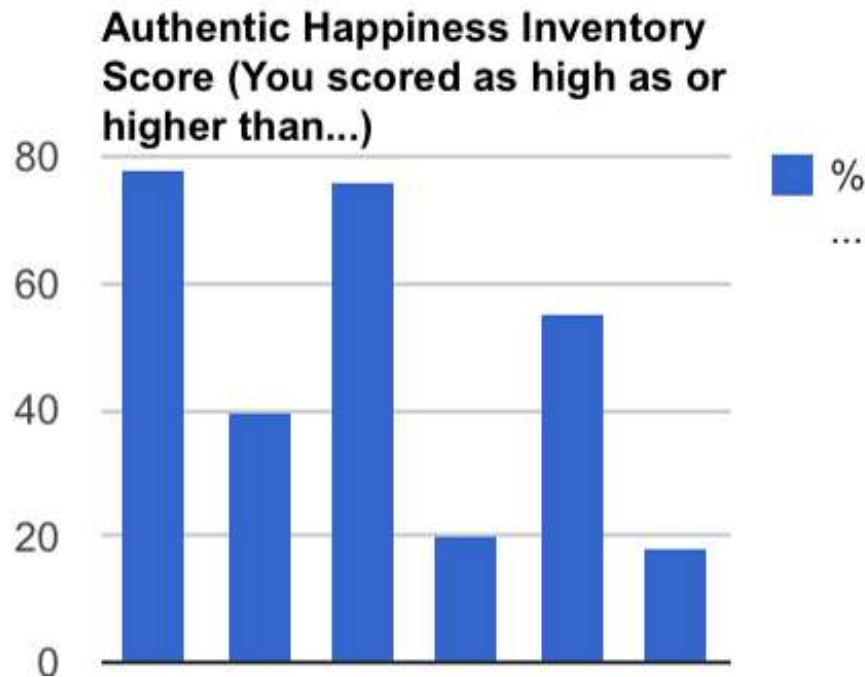
Authentic Happiness Inventory

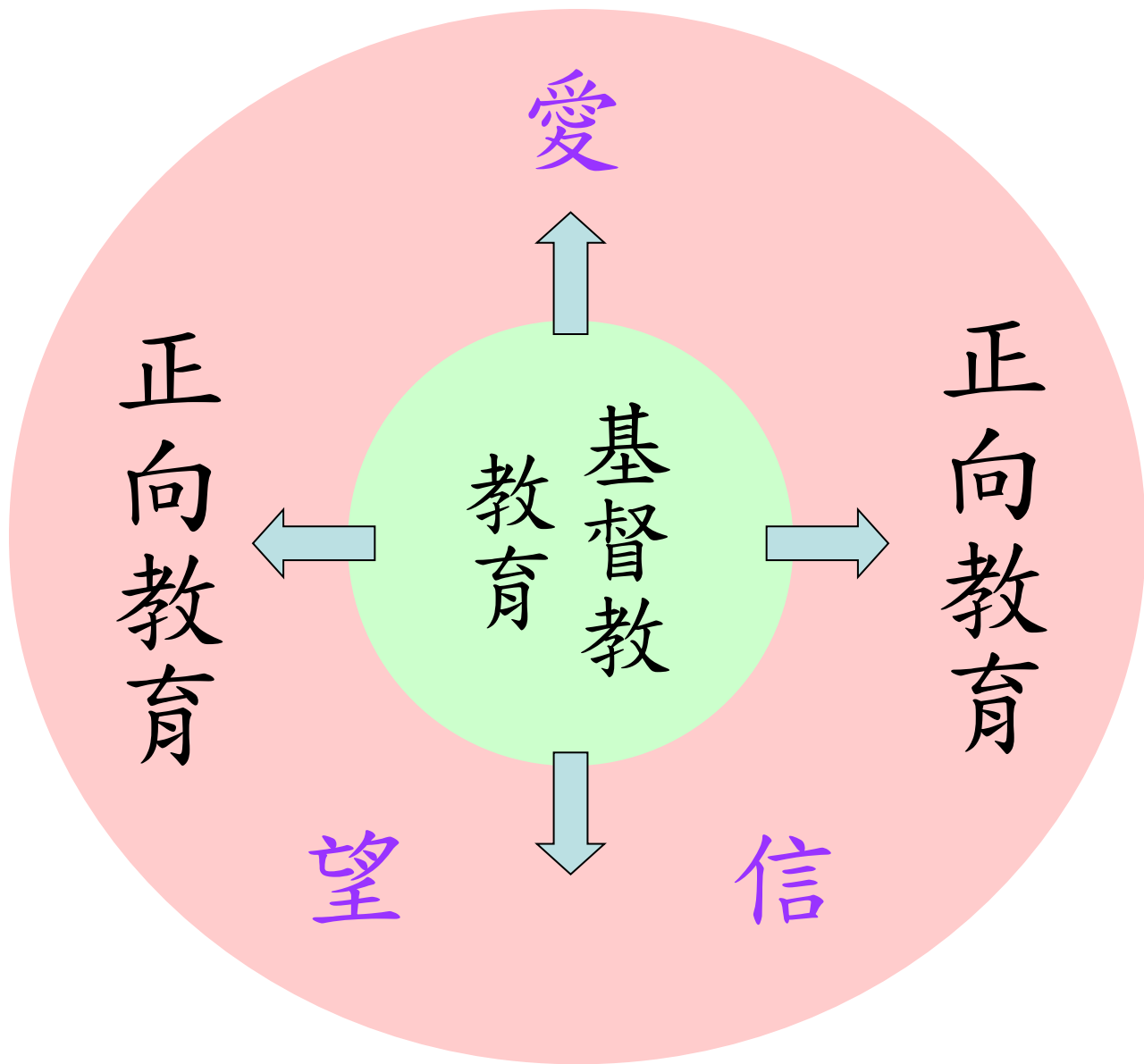
<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/user/login?destination=node/423>

Jul 23, 2014

Score Range : 1 to 5

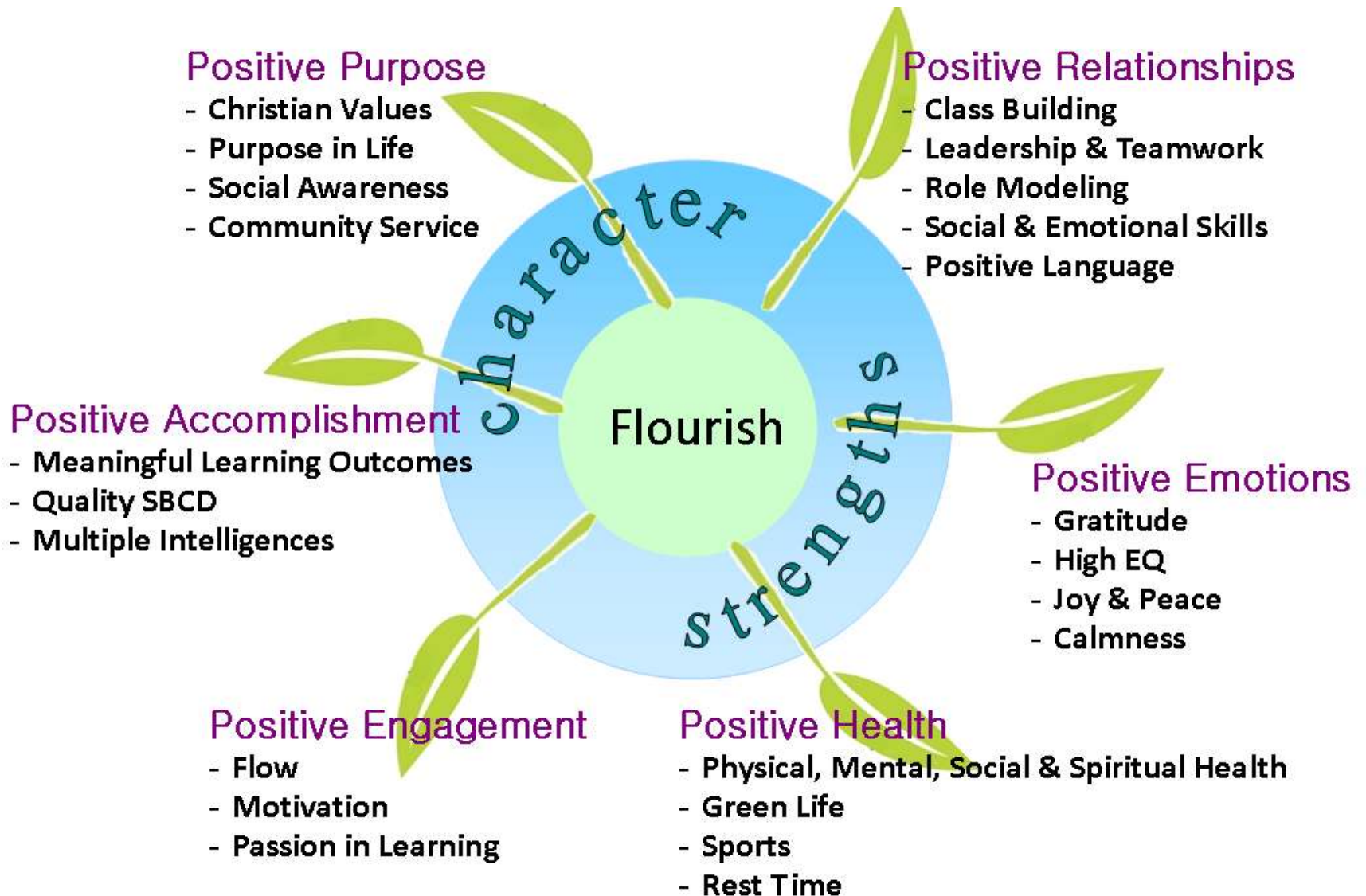
Authentic Happiness Inventory : 3.96





正向教育 邁向圓滿生命





正向教育：教年輕人幸福

幸福應該在學校裡教育有兩個原因：

1. 過去兩個世代憂鬱症氾濫的情況嚴重，幸福感的上升很少。
2. 幸福感可以增加學習，而學習是教育傳統的目標。正向教育可以增加生活的滿意度，也可以增加有創意的思維。

當你心情不好時，你會去看「做錯了什麼？」
而當你心情好時，你看到的是「做對了什麼？」
正向和負向的思考都很重要，要看情境而定，
但是學校常常太重注批判性思考和遵守規矩，而不是
創意性思考和學習新的東西。

The **PERMA** Model of Well-Being

Positive Emotion

Positive emotions are an essential part of our well-being. Happy people look back on the past with gladness; look into the future with hope; and they enjoy and cherish the present.

Relationships

Everyone needs someone. We enhance our well-being and share it with others by building strong relationships with the people around us - family, friends, coworkers, neighbours.

Accomplishment

Everyone needs to win sometimes. To achieve well-being and happiness, we must be able to look back on our lives with a sense of accomplishment: 'I did it, and I did it well'.

Engagement

When we focus on doing the things we truly enjoy and care about, we can begin to engage completely with the present moment and enter the state of being known as 'flow'.

Meaning

We are at our best when we dedicate time to something greater than ourselves. This might be religious faith, community work, family, politics, a charity, a professional or creative goal.

Well-being 幸福感

Accomplishment 成就

Meaning/ Purpose 人生意義/目的

Relationships 良好的人際關係

Engagement 全心投入

Positive Emotion 正面情緒

Character Strengths 個性優勢

在學校中教幸福

PRP (The Penn Resiliency Programme)

<http://www.ppc.sas.upenn.edu/prpsum.htm>

作業範例

三件好事作業

- 每天晚上花十分鐘寫下當天三件很順利的事，以及為什麼它們會很順利。
- 這三件事不必是驚天動地的大事，但也可以是重要的事。
- 對每一個正向事件，回答這個問題：「它為什麼會發生？」

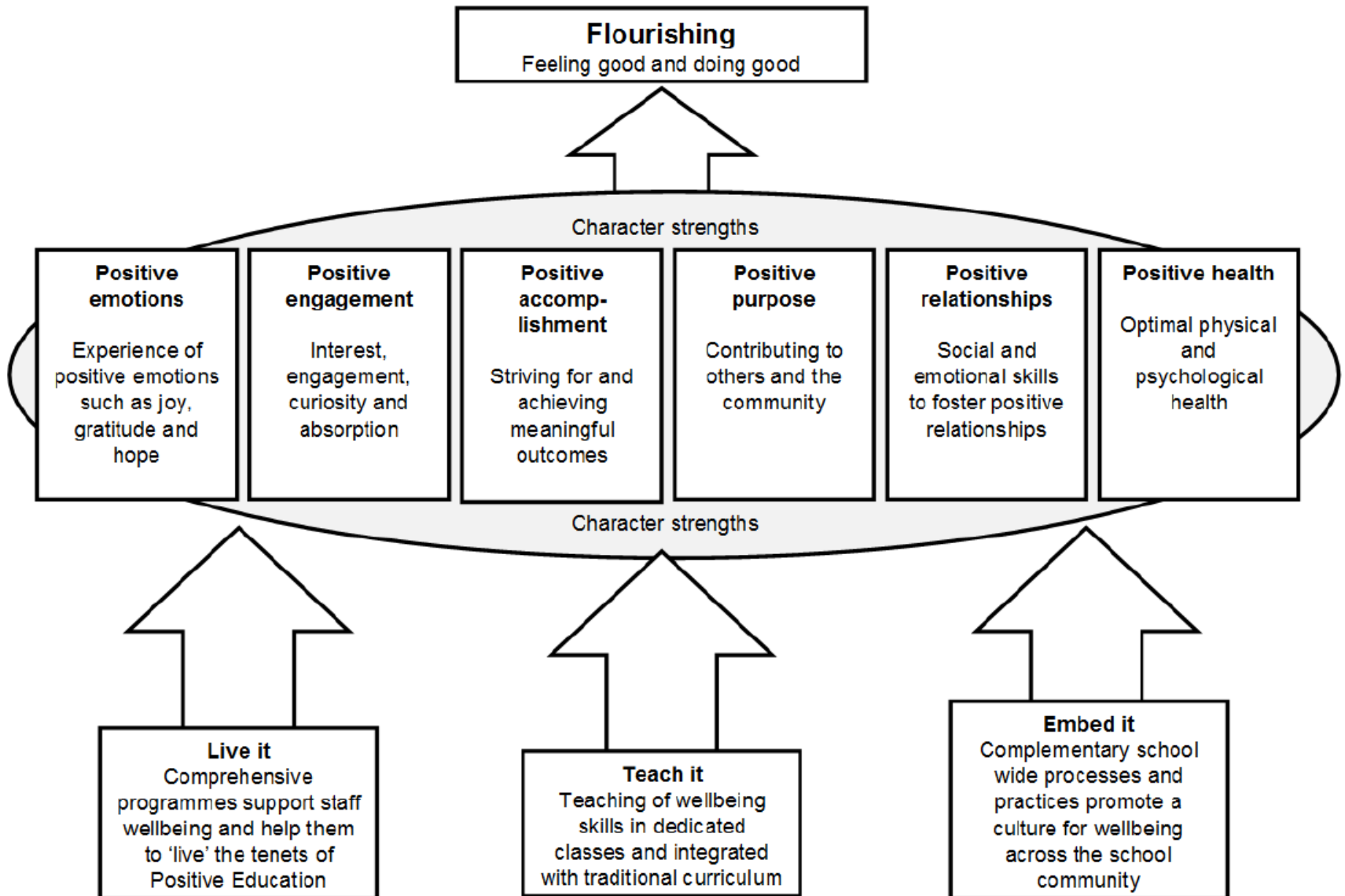
使用個人強項的新方法

投入學習，喜歡上學和成就感

社交技巧

來源：《邁向完滿》 p.133

Summary of the GGS Applied Model for Positive Education



吉蘭小學正向教育的施行

<http://www.ggs.vic.edu.au/>

Geelong Grammar School

規劃出三個面向：

Teaching It（教導）、Embedding It（嵌入）、Living It（實際在生活中體驗）。

教導正向教育是指教師在好幾個年級的獨立課程 (stand-alone courses) 和課程單元，同時進行教導正向心理學的元素，例如回彈力、感恩、強項、意義、神馳 (flow)、正向人際關係和正向情緒。**嵌入**正向教育則是教師將正向教育嵌入學術課程、運動場、輔導、音樂和教堂等。**實際在生活中體驗**是使學生回到家裡，仍沉浸在正向教育中。沒有任何課程被正向教育取代，但是正向教育卻強化了原有的課程。

週會分享

救恩學校是個充滿
愛、尊重和責任感的大家庭
Love, Respect & Responsibility

正向教育在救恩
Positive Education

Play, Learn and Grow... Together!

1

救恩學校的學生.....真正動心

學習動機 積極投入 積極投入
大愛服務 存心 快樂服務 學會服務 負責任

積極參與 學會感恩 投入學習 積極參與

2

正向教育 - 邁向圓滿生命

成就 人 滿 正 向 情 緒
圓滿 全 心 投 入 正 向 人 際 關 係

3

正向情緒

4

正向人際關係

Be Kind!

LOVE

5

正向健康

6

全心投入

7

成就 COMMUNITY SERVICE

服務 領袖大使 學恩大使

8

成就

Nice Work! FOR THE WORK!

9

正向教育

POSITIVE EDUCATION

10

開學禮

快樂是什麼?

(經常的正面情緒 + 高度生活滿足感)
- 負面情緒 = 快樂

快樂 (happiness) + 意義 (meaning)
= 幸福 (well-being)

低年級早會

Haatchi and Little B

THIS YEAR'S ASSEMBLY THEME

BE A POSITIVE STUDENT

1

5

2

SELF-CONTROL

Those with high self control set up life with good habits and don't waste time.

TIME MANAGEMENT

6

3

Situation becomes odd if you don't manage time.

7

SELF-CONTROL

Regulating what we think and do; being disciplined; controlling one's appetites and emotions

Benefits:

1. High academic & work performance, self-esteem
2. Good relationships
3. Less behavioral problems
4. Better leaders

4

TIME MANAGEMENT

時間管理的好幫手

8

高年級早會

常識科校本課程

工作紙



維基去惡惡
維基 (Wikipedia) 是什麼?

維基是以互聯網為基礎而編排自己的想法或成果，再讓他人對建立了的事務作出新的編輯，對其內容作出更改和加添，如修改詞彙、加添一下在另一件事務上維基的人所添加的人。

惡習	積極的人	惡習的人
喜為短暫的事	「先做課程後再睡。」	「昏昏沉沉，因為在夢中睡醒。」
喜為長久的事	「今晚這件我先做了，明天再處理那件。」	「為什麼這件總是睡醒後才不會呢？」
喜為第一等事	「今晚這件我先做了，明天再處理那件。」	「為什麼這件總是睡醒後才不會呢？」
喜為一級情況	「今晚這件我先做了，明天再處理那件。」	「為什麼這件總是睡醒後才不會呢？」
喜為特別的事	「今晚這件我先做了，明天再處理那件。」	「為什麼這件總是睡醒後才不會呢？」
喜為個人特質	「今晚這件我先做了，明天再處理那件。」	「為什麼這件總是睡醒後才不會呢？」

維基的優點
維基的優點包括：...

第一：維基的優點包括：...

第二：維基的優點包括：...

第三：維基的優點包括：...

第四：維基的優點包括：...

第五：維基的優點包括：...

第六：維基的優點包括：...

第七：維基的優點包括：...

第八：維基的優點包括：...

第九：維基的優點包括：...

第十：維基的優點包括：...

第十一年：維基的優點包括：...

第十二：維基的優點包括：...

第十三：維基的優點包括：...

第十四：維基的優點包括：...

第十五：維基的優點包括：...

第十六：維基的優點包括：...

第十七：維基的優點包括：...

第十八：維基的優點包括：...

第十九：維基的優點包括：...

第二十：維基的優點包括：...

第二十一：維基的優點包括：...

第二十二：維基的優點包括：...

第二十三：維基的優點包括：...

第二十四：維基的優點包括：...

第二十五：維基的優點包括：...

第二十六：維基的優點包括：...

第二十七：維基的優點包括：...

第二十八：維基的優點包括：...

第二十九：維基的優點包括：...

第三十：維基的優點包括：...

第三十一：維基的優點包括：...

第三十二：維基的優點包括：...

第三十三：維基的優點包括：...

第三十四：維基的優點包括：...

第三十五：維基的優點包括：...

第三十六：維基的優點包括：...

第三十七：維基的優點包括：...

第三十八：維基的優點包括：...

第三十九：維基的優點包括：...

第四十：維基的優點包括：...

第四十一：維基的優點包括：...

第四十二：維基的優點包括：...

第四十三：維基的優點包括：...

第四十四：維基的優點包括：...

第四十五：維基的優點包括：...

第四十六：維基的優點包括：...

第四十七：維基的優點包括：...

第四十八：維基的優點包括：...

第四十九：維基的優點包括：...

第五十：維基的優點包括：...

第五十一：維基的優點包括：...

第五十二：維基的優點包括：...

第五十三：維基的優點包括：...

第五十四：維基的優點包括：...

第五十五：維基的優點包括：...

第五十六：維基的優點包括：...

第五十七：維基的優點包括：...

第五十八：維基的優點包括：...

第五十九：維基的優點包括：...

第六十：維基的優點包括：...

第六十一：維基的優點包括：...

第六十二：維基的優點包括：...

第六十三：維基的優點包括：...

第六十四：維基的優點包括：...

第六十五：維基的優點包括：...

第六十六：維基的優點包括：...

第六十七：維基的優點包括：...

第六十八：維基的優點包括：...

第六十九：維基的優點包括：...

第七十：維基的優點包括：...

第七十一：維基的優點包括：...

第七十二：維基的優點包括：...

第七十三：維基的優點包括：...

第七十四：維基的優點包括：...

第七十五：維基的優點包括：...

第七十六：維基的優點包括：...

第七十七：維基的優點包括：...

第七十八：維基的優點包括：...

第七十九：維基的優點包括：...

第八十：維基的優點包括：...

第八十一：維基的優點包括：...

第八十二：維基的優點包括：...

第八十三：維基的優點包括：...

第八十四：維基的優點包括：...

第八十五：維基的優點包括：...

第八十六：維基的優點包括：...

第八十七：維基的優點包括：...

第八十八：維基的優點包括：...

第八十九：維基的優點包括：...

第九十：維基的優點包括：...

第九十一：維基的優點包括：...

第九十二：維基的優點包括：...

第九十三：維基的優點包括：...

第九十四：維基的優點包括：...

第九十五：維基的優點包括：...

第九十六：維基的優點包括：...

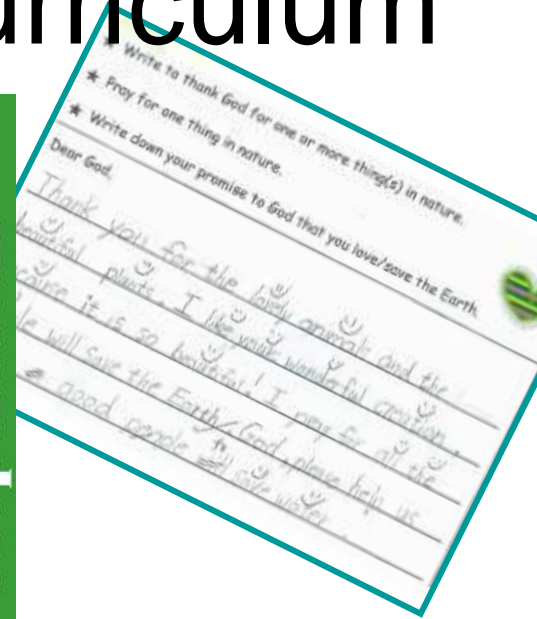
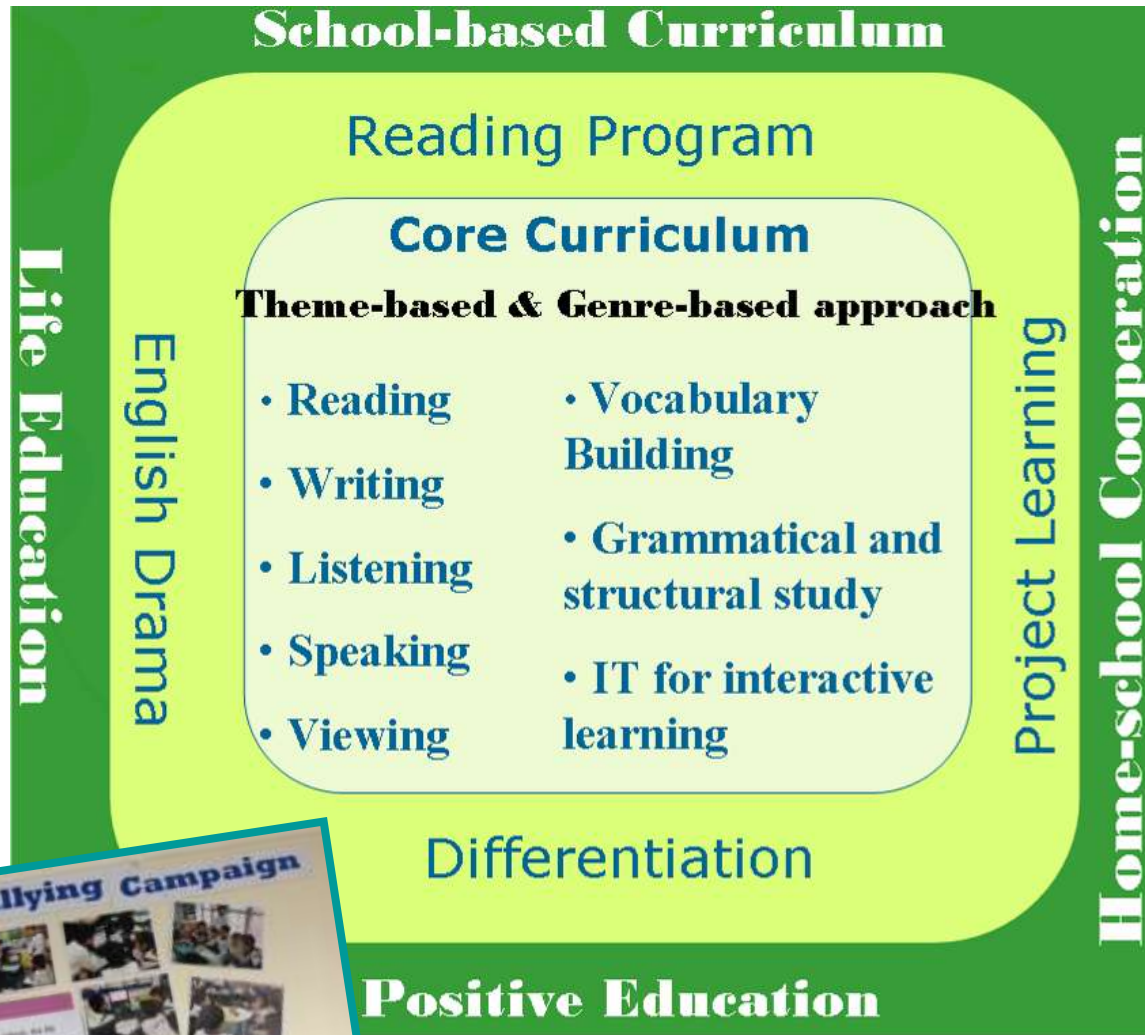
第九十七：維基的優點包括：...

第九十八：維基的優點包括：...

第九十九：維基的優點包括：...

第一百：維基的優點包括：...

English School-based Curriculum



美德和優勢支持幸福理論

在幸福理論中，以二十四項個人強項支持PERMA五個元素，不是只有**全心投入**而已，當你的強項都發展出來時，你還得**正向情緒**、到更深的**意義**、更多的**成就**，有著更好的**人際關係**。

VIA美德和優勢分類架構

美德(virtue)	優勢(strengths)
智慧與知識 (wisdom and knowledge)	1.創造力(creativity)：發揮創新的思維，用新奇與有生產力的方式去做事。 2.好奇心(curiosity)：喜歡探索挖掘新知，對各種進行中的體驗都感到興趣。 3.判斷與開放思想(judgment and open-mindedness)：在周全檢視各種事證之前不驟下定論，勇於用新事證挑戰自我心智。 4.熱愛學習(love of learning)：樂愛學習各種正式與非正式知識、技巧與議題。 5.觀點(perspective)：提出嶄新且睿智的觀點，讓自己與他人對世界都能有更深一層的體認。
勇氣 (courage)	6.勇敢(bravery)：不怕威脅、挑戰、困難、痛苦，勇於說出真相，堅決做對的事。 7.堅持(persistence)：不畏艱難貫徹始終，歡喜的完成每件事。 8.真誠實在(honesty)：不受外力影響，說話誠懇實在，做事負責到底。 9.熱情(zest)：主動積極勇於冒險，朝氣蓬勃的過日子，從不半途而廢。
人道 (humanity)	10.愛人與被愛的能力(capacity to love and be loved)：親近人群，愛其所愛，喜歡與人分享且互相關懷，有能力去愛人與被愛。 11.仁慈(kindness)：幫助他人，照顧他人，讓自己生命充滿意義。 12.社會智能(social intelligence)：敏於察覺自己與他人的感受，善於因應不同場合，展現合宜的舉止。
正義 (justice)	13.團隊合作(teamwork)：與組織中團隊人員協同合作，忠於組織，決不自私。 14.公平(fairness)：公平友善的待人處世，給每個人機會，不因一己私心造成偏頗的決定。 15.領導(leadership)：在團隊中挺身而出，激發士氣，並與團隊成員維持友好關係。
節制 (temperance)	16.寬恕/慈悲(forgiveness/ mercy)：不求回報的原諒別人錯誤，願意給任何犯錯的人第二次機會，對傷害過的人也從無報復之心。 17.中肯/謙遜(modesty/ humility)：胸襟寬闊，虛懷若谷，不搶他人風采，也不把自己視為高人一等。 18.精明審慎(prudence)：審慎決策、謹慎行事，不做後悔之事。 19.自我調節(self-regulation)：克制自己的感受，適當的控管自我情緒與行為舉止。
超越 (transcendence)	20.美與卓越的欣賞(appreciation of beauty and excellence)：對於生活領域各種美麗、卓越、和有技巧的表現，深度欣賞，高度肯定。 21.感恩(gratitude)：對於有所有發生過的美好事物，都謹記在心，心存感激，並將這份感謝之情永留心中。 22.希望(hope)：樂觀期待未來會更好，努力工作去追求這份美夢，心中堅信這份美夢遲早會實現。 23.幽默(humor)：風趣幽默，莞爾微笑，帶給眾人歡笑。 24.宗教與靈性(religiousness and spirituality)：有虔誠的信仰，對宇宙萬物的意義懷抱和諧信念，對人生意義心有靈犀一點通。

VIA Classification of Character Strengths and Virtues

The Character Strengths of a Flourishing Life

WISDOM



Creativity

Originality; adaptive; ingenuity



Curiosity

Interest; novelty-seeking; exploration; openness to experience



Judgment

Critical thinking; thinking things through; open-minded



Love of Learning

Mastering new skills & topics; systematically adding to knowledge



Perspective

Wisdom; providing wise counsel; taking the big picture view

COURAGE



Bravery

Valor; not shrinking from fear; speaking up for what's right



Perseverance

Persistence; industry; finishing what one starts



Honesty

Authenticity; integrity



Zest

Vitality; enthusiasm; vigor; energy; feeling alive and activated

HUMANITY



Love

Both loving and being loved; valuing close relations with others



Kindness

Generosity; nurturance; care; compassion; altruism; "niceness"



Social Intelligence

Emotional intelligence; aware of the motives/feelings of self/others; knowing what makes other people tick

JUSTICE



Teamwork

Citizenship; social responsibility; loyalty



Fairness

Just; not letting feelings bias decisions about others



Leadership

Organizing group activities; encouraging a group to get things done

TEMPERANCE



Forgiveness

Mercy; accepting others' shortcomings; giving people a second chance



Humility

Modesty; letting one's accomplishments speak for themselves



Prudence

Careful; cautious; not taking undue risks



Self-Regulation

Self-control; disciplined; managing impulses & emotions

TRANSCENDENCE



Appreciation of Beauty and Excellence

Awe; wonder; elevation



Gratitude

Thankful for the good; expressing thanks; feeling blessed



Hope

Optimism; future-mindedness; future orientation



Humor

Playfulness; bringing smiles to others; lighthearted



Spirituality

Religiousness; faith; purpose; meaning



{where the world finds strength}

www.viacharacter.org

Your 24 Character Strengths In Order: Purchase An Expanded Report To Learn More

1. Creativity

Thinking of new ways to do things is a crucial part of who you are. You are never content with doing something the conventional way if a better way is possible.

2. Honesty

You are an honest person, not only by speaking the truth but by living your life in a genuine and authentic way. You are down to earth and without pretense; you are a "real" person.

3. Prudence

You are a careful person, and your choices are consistently prudent ones. You do not say or do things that you might later regret.

4. Love

You value close relations with others, in particular those in which sharing and caring are reciprocated. The people to whom you feel most close are the same people who feel most close to you.

5. Perspective

Although you may not think of yourself as wise, your friends hold this view of you. They value your perspective on matters and turn to you for advice. You have a way of looking at the world that makes sense to others and to yourself.

個人強項練習

這個練習的目的是鼓勵你承認自己的強項，它幫你找出新的強項用途或協助你較多用到自己的強項。

個人強項有下列幾個特點：

1. 擁有和真實的感覺 (這是真正的我)。
2. 當展現這個能力時，很興奮，尤其是第一次發現時。
3. 在練習強項時，學習的曲線上升得很快。
4. 渴望找出新的用法的感覺。
5. 在用到這個強項時，有種不可避免的感覺 (你別想阻擋我)
6. 用到這強項時，充滿活力而不是感到疲倦。
7. 創造和追求能應用到這個強項的個人計畫或作業。
8. 在用它時有快樂、充滿熱情，積極熱心甚至極樂的感覺。

找孩子的優點而非缺點

- 教師在生活中盡量鼓勵孩子展現他的長處，當這個長處出現時，明確地指稱出來並且獎勵他。
- 正向心理學的獎勵原則：

在孩子完成一件事時獎勵他，而不要僅是為要他心情好就獎勵他。而且讚美的程度得適合他的成就，最好留到孩子真正的最高成就時才表達讚美。

The Better Way:

Descriptive Praise

Even Better:

Showing Appreciation



美德和優勢的漸進



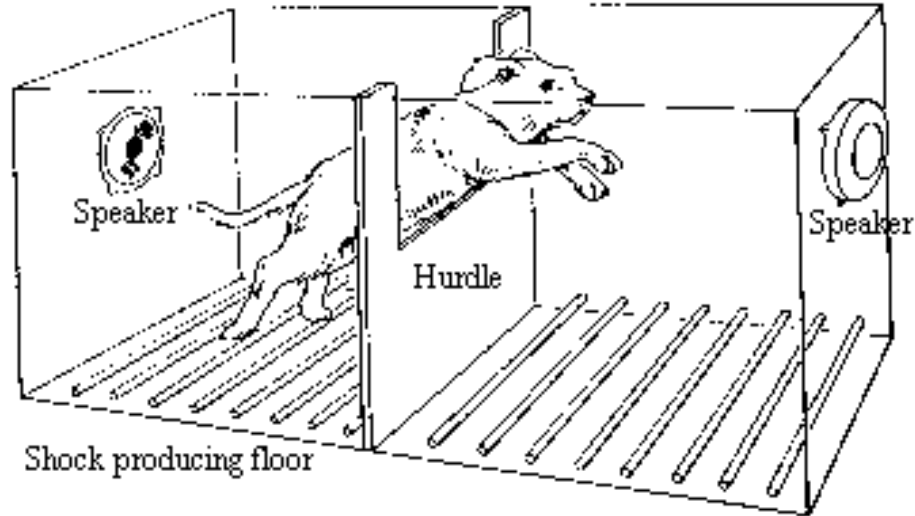
正向情緒



©GospelGifs

Learned Helplessness

Seligman's Learned Helplessness



A child who is optimistic generally explains bad events due to unstable, specific and external causes, whilst good events are viewed as resulting from permanent, global and internal causes. The inverse applies to the pessimist.

Source

<http://ehlt.flinders.edu.au/education/DLiT/2006/HelpingHands/Teachers.htm>

The effects of learned helplessness are varied and significant and may include:

- 1.lack of self-confidence
- 2.poor ability to problem-solve
- 3.lack of attention
- 4.lack of self-worth
- 5.lack of motivation
- 6.tendency toward pessimism
- 7.may fall toward depression tendency toward anti-social behaviours (unable to gain recognition through academic performance, they may seek recognition by other means - e.g. bullying)

Shields (1997) considers learned helplessness a **motivational problem**. Children affected by learned helplessness generally lack intrinsic motivation; they, like the dogs, see no point in trying, since they have the opinion that their actions will never bring about positive outcomes. Instead, such children seek extrinsic motivational factors.

不同層次的危險因子和保護因子

層次	危險因子	保護因子
個人	性別 種族 醫療史 低學校出席率 低智商 低自我決定 貧乏的社交問題解決技巧 情緒問題 壓力生活事件	正向的氣質 高度的自尊 中等到高等的智力 內控型/高自我決定 好的學業技巧 好的社交問題解決能力 對未來抱持著正向/樂觀的態度
家庭	低社經地位 間斷、粗糙而解組的養育方式 有心理疾病的家族史 兒童虐待史	安全的孩童-照顧者 依附關係 溫暖但有耐心的養育方式 父母教育程度 父母職業 對子女高期望
學校	劣等的教學品質 少有參與學校活動的機會 與學校關係不緊密 危險或不安全的學校環境 缺乏同儕關係 輟學	正向和支持的師生關係 清楚地著重學業、社交及情緒能力 正式建立自我決定和內控能力 持續學校和家庭的溝通 持續和設計良好的轉銜計劃
社區	少有參與社會活動的機會 缺少可行的工作機會及選擇 少有機會與正向的成人維持良好關係 高犯罪、暴力和貧窮	在社區中有可使用的社會機構 在高中有就業機會 能接近有經驗的成人楷模

正向情緒

專注 Widen the scope of attention (Fredrickson & Branigan, 2005; Rowe, Hirsch, & Anderson, 2005)

彈性及共融 Flexible & Inclusive (Bolte, Goschke, & Kuhl, 2003)

具創意 Creative (Phillips, Bull, Adams, and Fraser, 2002)

整合性 Integrative (Isen, Rosenzweig, & Young, 1991)

有效率 Efficient (Isen et al., 1991)

感恩 Gratitude → 合作/ 社交行為 Prosocial behavior → SWB (Tian, Du & Huebner, 2014)

樂觀 Optimism

希望、勇氣 Hope

積極 Positivity ratio (Fredrickson & Losada, 2005)

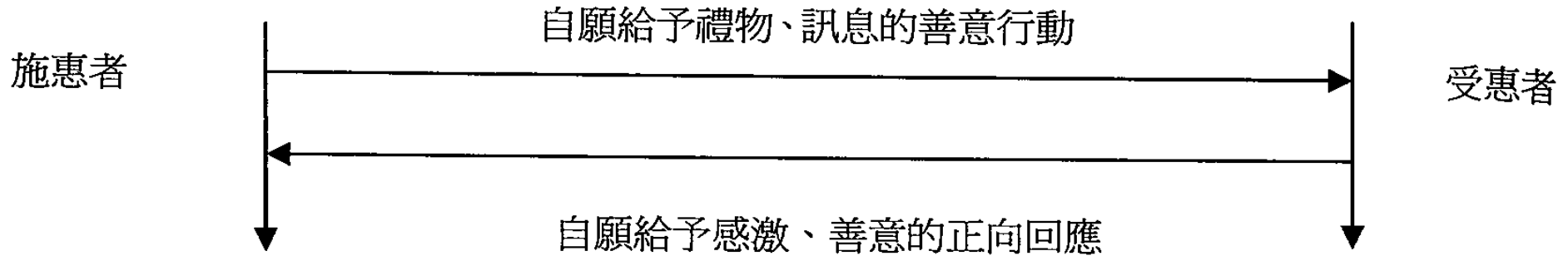
靜觀 Mindfulness

寬恕 Forgiveness



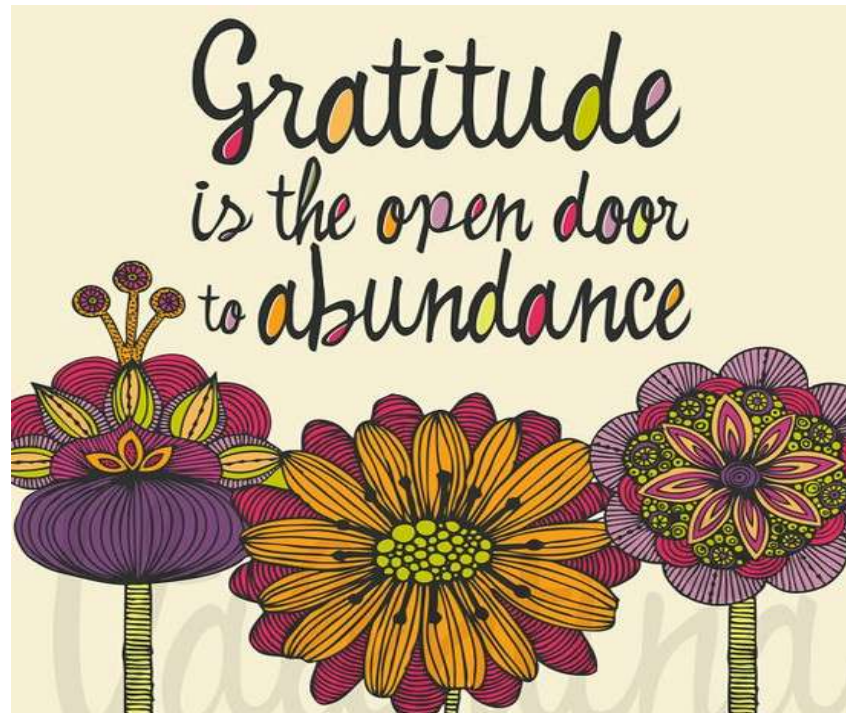
喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。(箴言17:22)

感恩的互動本質



施惠者的施恩滿足

受惠者的報恩滿足



資料來源：Kerns (2006)

你是樂觀的人嗎？

你同意以下看法嗎？

是 否

- | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我覺得生命是美好的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我期待我的未來。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我正一步一步地為我的目標而努力。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 遇到困難時我通常選擇去面對。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 凡事我都向好的方面想。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得自己很不錯。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 失敗是一種學習 / 我不怕失敗。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我對過去和現在都感到滿意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

試用「寬恕五部曲」

寫下一位得罪過你的人的名字。然後，應用「寬恕五部曲」，原諒得罪過你的人：

步驟一：**R (Reach)** 客觀回憶這位得罪過你的人傷害你的事

步驟二：**E (Empathize)** 以同理心從對方的角度處理

其行為

步驟三：**A (Altruistic of forgiveness)** 嘗試回憶自己

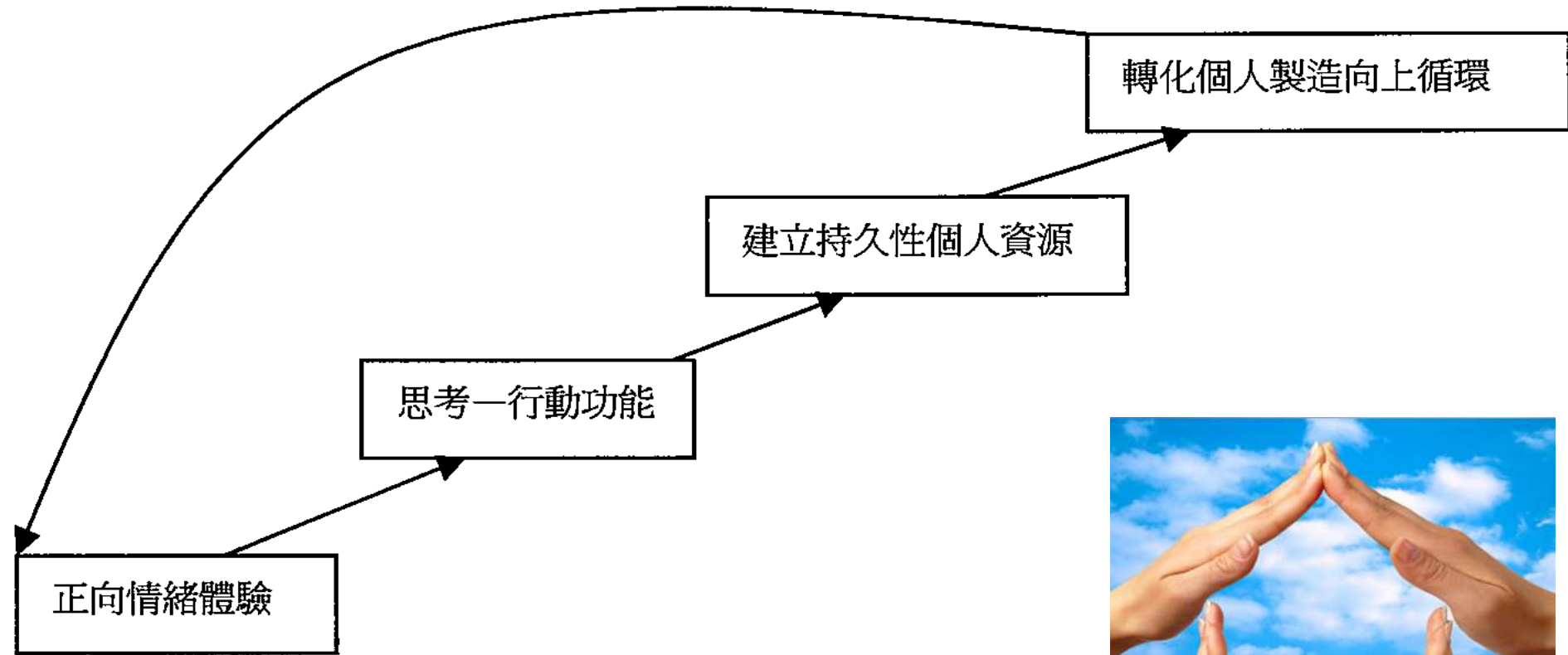
過往曾被人寬恕的經驗

步驟四：**C (Commit)** 容許自己原諒得罪過你的人

來源：《喜樂工程》p.185

步驟五：**H (Hold onto forgiveness)** 堅持寬恕

正向情緒的擴展建構



正向負向情緒量表

1.我感到興奮。	①	②	③	④	⑤	⑥
2.我為自己感到驕傲。	①	②	③	④	⑤	⑥
3.我感到快樂。	①	②	③	④	⑤	⑥
4.我的心情很放鬆。	①	②	③	④	⑤	⑥
5.我對各種事物充滿興趣。	①	②	③	④	⑤	⑥
6.我的生活讓我感到滿意。	①	②	③	④	⑤	⑥
7.我對一切充滿感激。	①	②	③	④	⑤	⑥
8.我對未來很樂觀。	①	②	③	④	⑤	⑥
9.我很有自信。	①	②	③	④	⑤	⑥
10.我熱衷每件事。	①	②	③	④	⑤	⑥
11.我覺得很煩。	①	②	③	④	⑤	⑥
12.我感到驚慌，不知道該怎麼辦。	①	②	③	④	⑤	⑥
13.我很容易生氣。	①	②	③	④	⑤	⑥
14.我感到悲傷。	①	②	③	④	⑤	⑥
15.我感到苦惱萬分。	①	②	③	④	⑤	⑥
16.我有罪惡感。	①	②	③	④	⑤	⑥
17.我的心情很不安。	①	②	③	④	⑤	⑥
18.我對別人懷著敵意。	①	②	③	④	⑤	⑥
19.我很緊張。	①	②	③	④	⑤	⑥
20.我感到寂寞。	①	②	③	④	⑤	⑥

全心投入



全心投入

Flow (神馳) **Experience** is...

a subjective state that people report when they are **completely involved** in something to the point of **forgetting time, fatigue, and everything** else but the activity itself. (廢寢忘餐)



「神馳」(Flow) 的三個條件

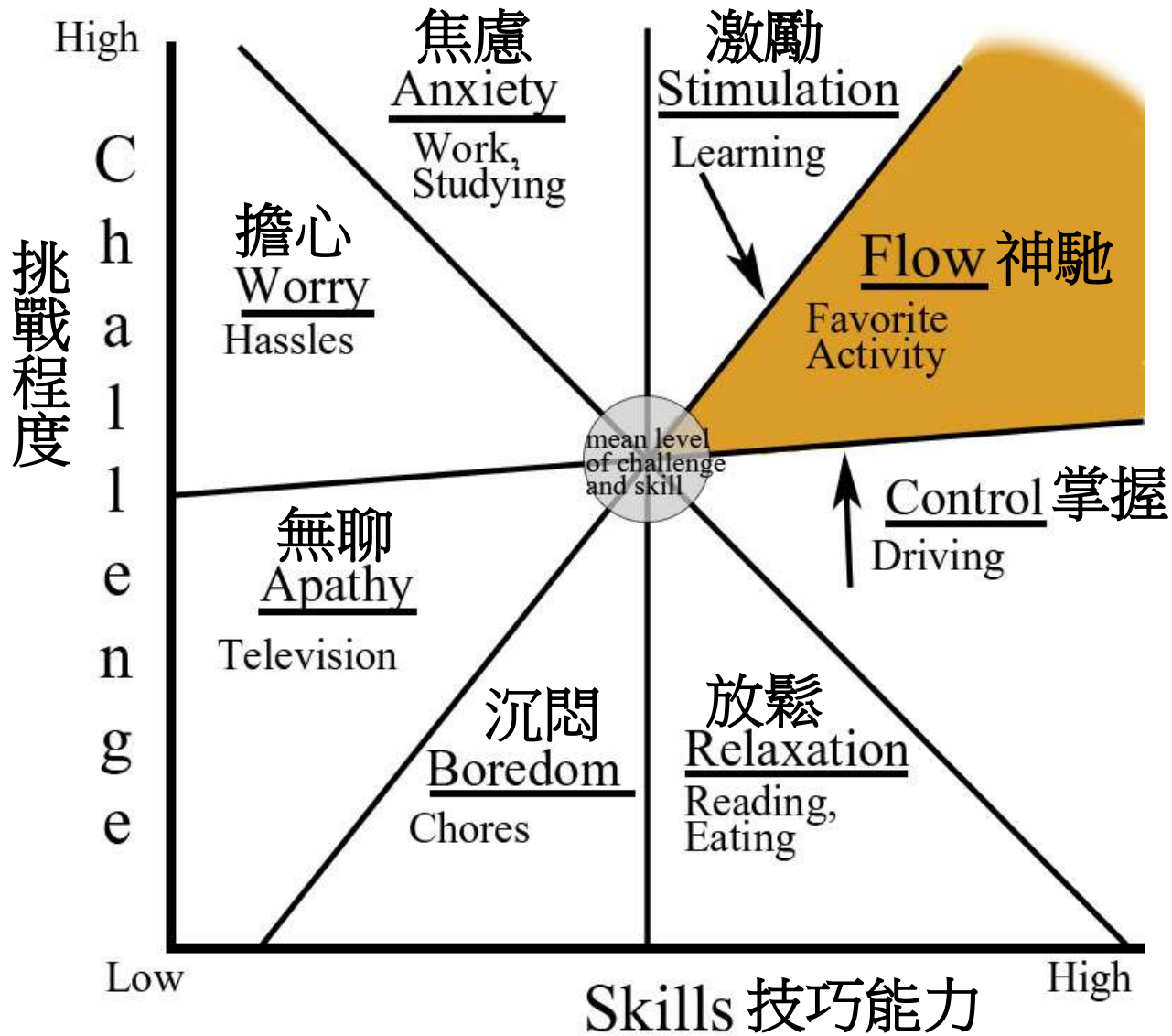
1. 有高的挑戰性和一定程度的技巧配合
2. 有明確的目標和明顯的進度
3. 有即時的回饋



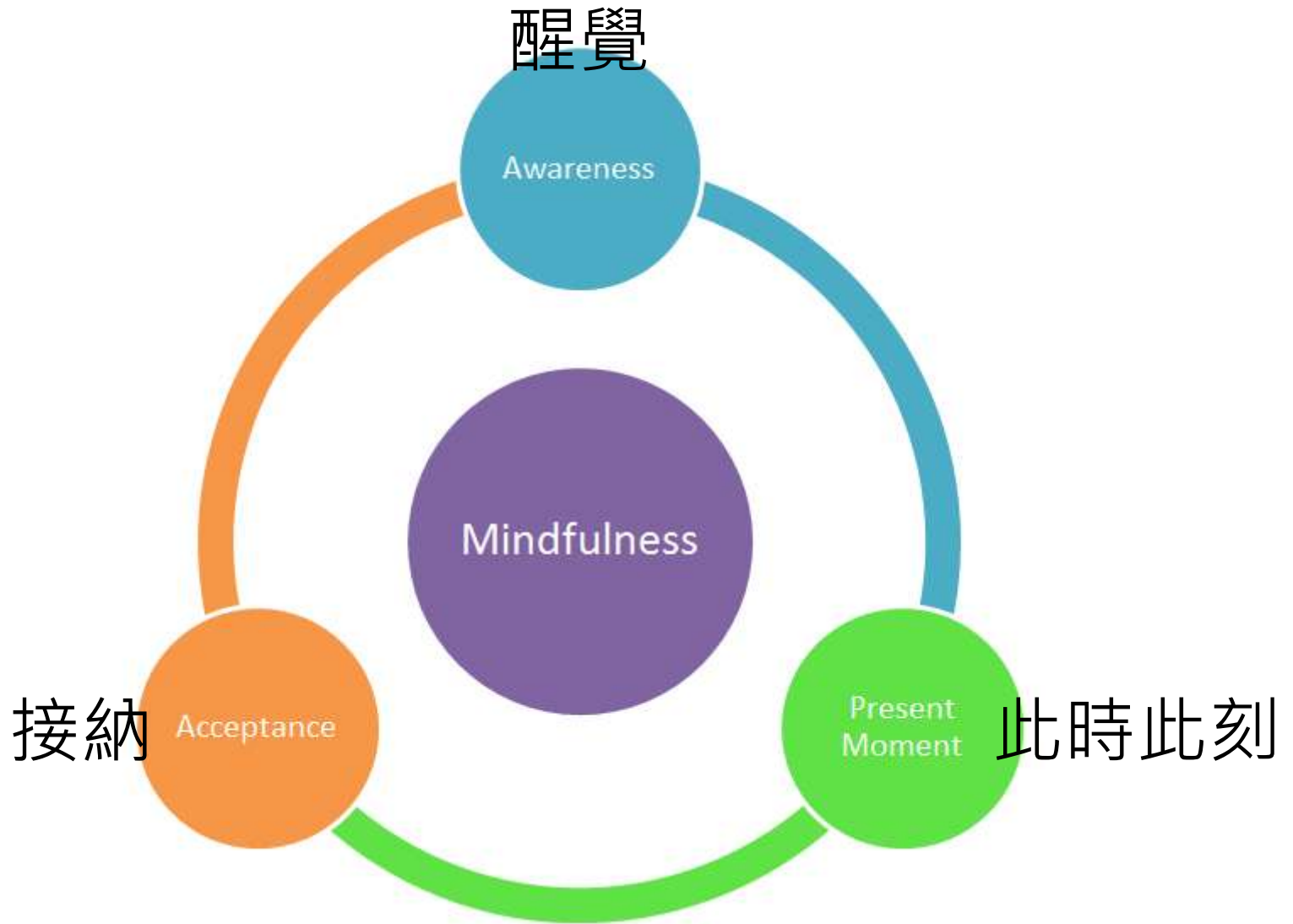
「正向工程」中學生正向心理教育課程, 2013

神馳圖解 (Four Channel Flow Model)

「神馳」(Flow)



靜觀 (Mindfulness)

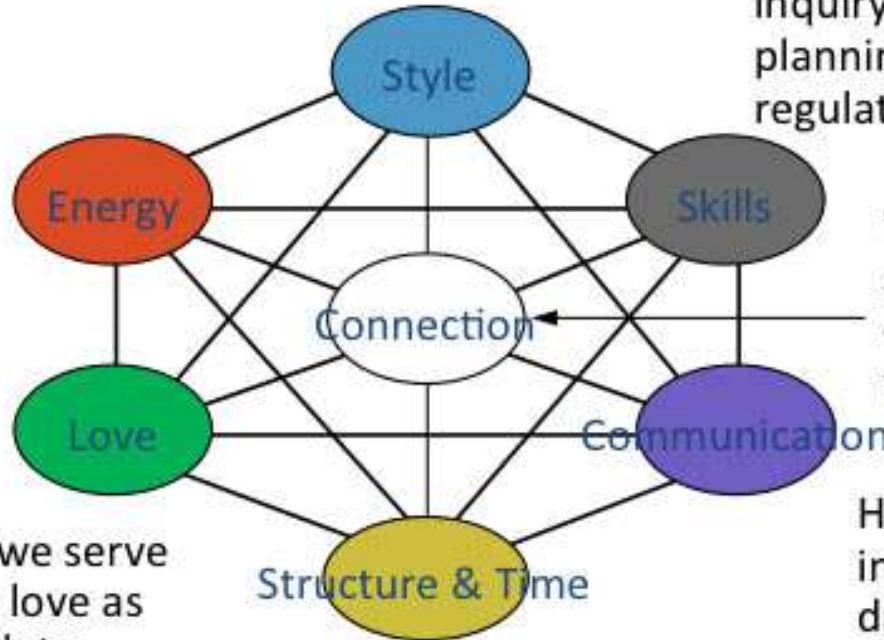


Mindfulness for Daily Life

Our personal values, outer behavioral style, sensuality, vitality and creativity

Higher order executive functions of concentration needed for self-inquiry, decision-making, planning, and emotional regulation

How we manage and replenish our energy and take concrete, strategic actions to achieve our goals



Ways we find our deepest source of connection with ourselves, others, and the natural world

The ways in which we serve others and express love as well as how we wish to receive love from others

How we share, express, and interact with others on a daily basis

How we manage our time and maintain basic material and financial stability in our lives

細味美好回憶練習

找一處安靜不受騷擾的地方，可以是一個人獨處斗室，或是獨自在大自然、公園或街道中漫步，放鬆心情，然後開始細味近來一個美好的回憶，不用心急，你可回想：

- 事情發生的時間、地點、人物等細節；
- 在事件中看到和聽到什麼；
- 在事件中你所經驗到的愉快正面的感受和想法；
- 試仔細形容那種主觀的經驗，那種愉快感覺是：興奮？恬靜？暢快？滿足？驚歎？完滿？其他？
- 你感到愉快的原因和理由；
- 這次愉快經歷對你有任影響？可有增加你的正能量、抗逆力和自信？
- 你可有方法去重新經歷類似的愉快事情？你可以安排哪些行動再去經驗，或使它經常出現呢？

做完這個練習之後，請檢視一下自己此刻的感覺，與做這練習之前可有不同？哪方面不同呢？你願意經常去做這個練習來提升自己的愉快情緒嗎？

活在當下練習

請記住，喜樂的感覺是現在式，不是過去或將來式的。你可嘗試專注於當下此刻，細味生活每種美好的經驗，不妨考慮用靜觀專注的心去享受以下活動：

- 走到大自然，享受大自然的奇妙；
- 好好吃一頓飯，享受食物帶來的樂趣；
- 與朋友進行一場交心的談話；
- 用專注的態度做家務，享受當中的過程；
- 與小孩子一起玩耍，完全投入小孩的活動中；
- 靜坐冥想，不為任何目的。

正向人際關係

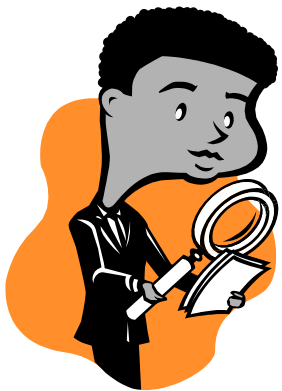


正向人際關係



社交聯繫

Social Connectedness



學習表現

Academic Achievement



年期: 14年
18歲->32歲



幸福感

Well Being



家庭困難

Family Disadvantage

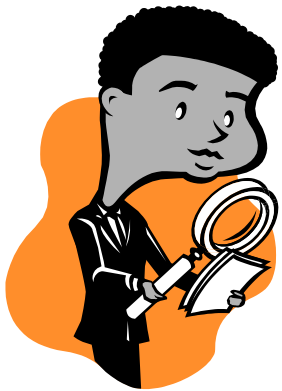
正向人際關係



社交聯繫

Social Connectedness

年期: 14年
18歲->32歲



學習表現

Academic Achievement



幸福感

Well Being



家庭困難

Family Disadvantage

A developmental model of child and adolescent social and academic pathways to wellbeing in adulthood

Adolescent social connectedness was a better predictor of adult well-being than academic achievement (0.62 vs. 0.12).

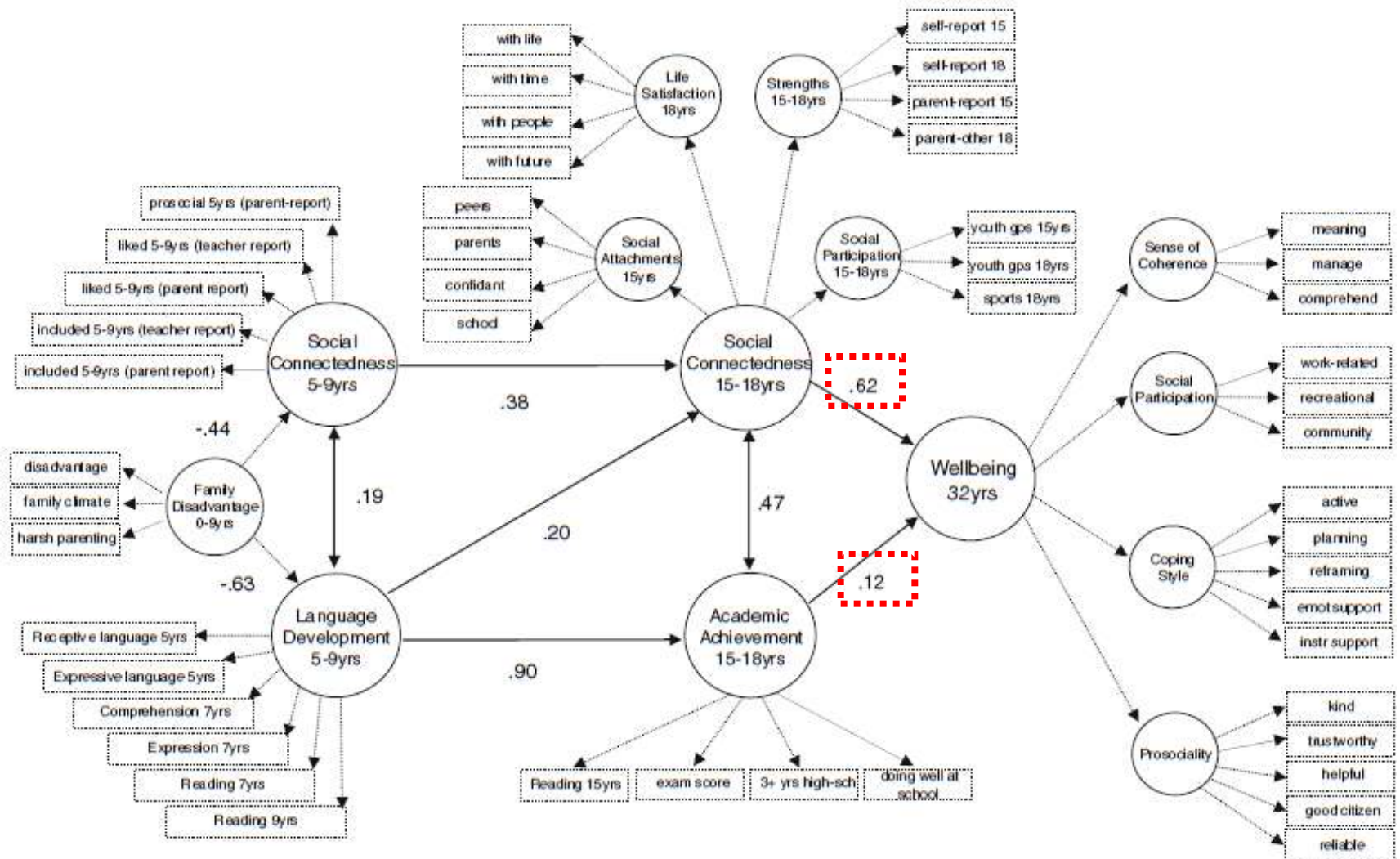


Table 1 First and second order latent variable loadings for observed variables in the model

Latent variable	Observed variables	Age (yrs)	Estimate	S.E.	Est./S.E.
Childhood					
Family disadvantage	Socio-economic disadvantage	0-9	0.66	0.05	12
	Family climate of mental health	0-9	0.39	0.05	7.3
	Harsh parenting	0-9	0.42	0.05	8.5
Language development	Reynell receptive language test	5	0.57	0.03	23
	Reynell expressive language test	5	0.44	0.03	13
	ITPA comprehension test	7	0.50	0.03	15
	ITPA expression test	7	0.39	0.03	11
	Burt reading test	7	0.78	0.02	39
	Burt reading test	9	0.77	0.02	36
	Burt reading test	9	0.77	0.02	36
Social connectedness	Prosocial (parent report)	5	0.47	0.05	10
	Liked by others (teacher report)	5-9	0.62	0.05	12
	Liked by others (parent report)	5-9	0.48	0.06	8.8
	Included by others (teacher report)	5-9	0.42	0.04	10
Included by others (parent report)	5-9	0.36	0.04	8.2	
Adolescence					
Academic achievement	Burt reading test	15	0.75	0.02	35
	School certificate exam	18	0.78	0.03	31
	3 + years high school completed	n/a	0.63	0.05	14
	Doing well at school	18	0.62	0.03	24
Social attachments	Peer attachment	15	0.59	0.03	18
	Parent attachment	15	0.58	0.03	19
	Confidant	15	0.52	0.05	11
	School attachment	15	0.59	0.04	14
Life satisfaction	Satisfaction with life	18	0.75	0.04	19
	Satisfaction with time	18	0.54	0.04	12
	Satisfaction with people	18	0.65	0.04	16
	Satisfaction with future	18	0.52	0.04	12
Strengths	Strengths according to self	15	0.54	0.04	16
	Strengths according to self	18	0.46	0.04	13
	Strengths according to parent	15	0.61	0.04	17
	Strengths according to parent	18	0.42	0.04	11
Social participation	Cultural/youth groups	15	0.62	0.06	10
	Cultural/youth groups	18	0.66	0.07	10
	Sports	18	0.40	0.06	6.2
Adulthood					
Sense of coherence	Meaning	32	0.86	0.04	21
	Manageability	32	0.70	0.03	22
	Comprehensibility	32	0.62	0.03	20
Social participation	Work-related	32	0.70	0.06	13
	Recreational	32	0.64	0.05	13
	Community	32	0.62	0.05	12



Responsive Classroom Approach

- Faith, hope & love
- Respect & responsibility
- Learn to love
- Life enhancement
- Relationship building
- Quality learning

Good relationship with God

Essentials Bible Curriculum

Classroom Practices



Optimal Student Learning



Class Building

Adult Community

- Strong, Focused Leadership
- Shared Vision and Planning
- Common Beliefs and Behaviors
- Shared Professional Development
- Adult Community Building

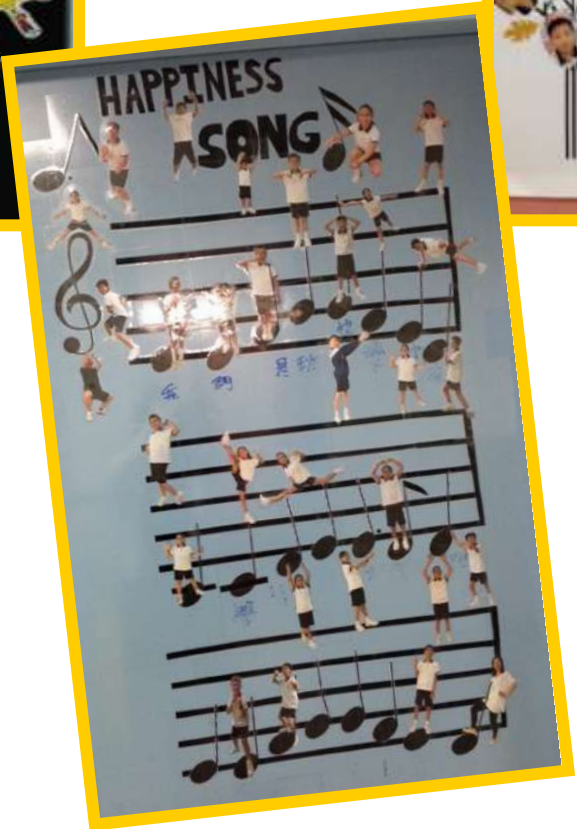
- Morning Meeting
- Rule Creation
- Interactive Modeling
- Positive Teacher Language
- Logical Consequences
- Guided Discovery
- Academic Choice
- Classroom Organization
- Working with Families
- Collaborative Problem Solving

Good relationship with others

Schoolwide Practices







Simple Acts to Show Your Kindness

- Don't interrupt others or finish their sentences
- Let others have the glory
- Learn to live in the present moment
- Be the first one to act loving or reach out
- Once a week, write a heartfelt letter
- Spend a moment every day thinking of someone to thank
- Become a better listener
- Practice random acts of kindness
- Choose being kind over being right
- Practice humility
- Spend a moment, every day, thinking of someone to love
- Every day, tell a least one person something you like, admire, or appreciate about them
- Resist the urge to criticize
- Be flexible with changes in your plans



意義



品格大使

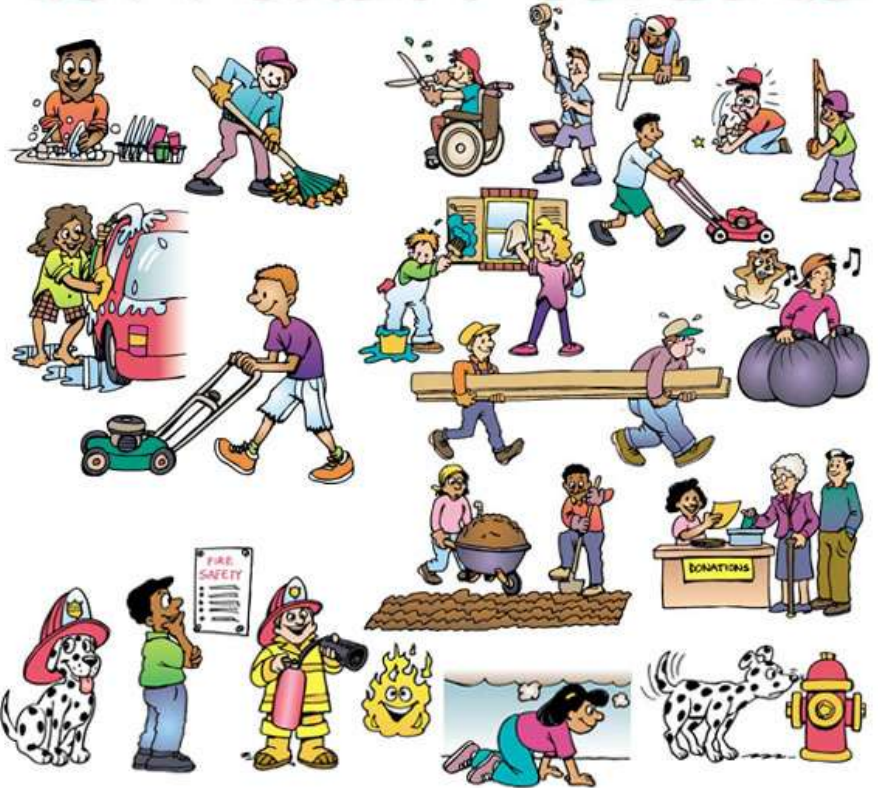
健康大使



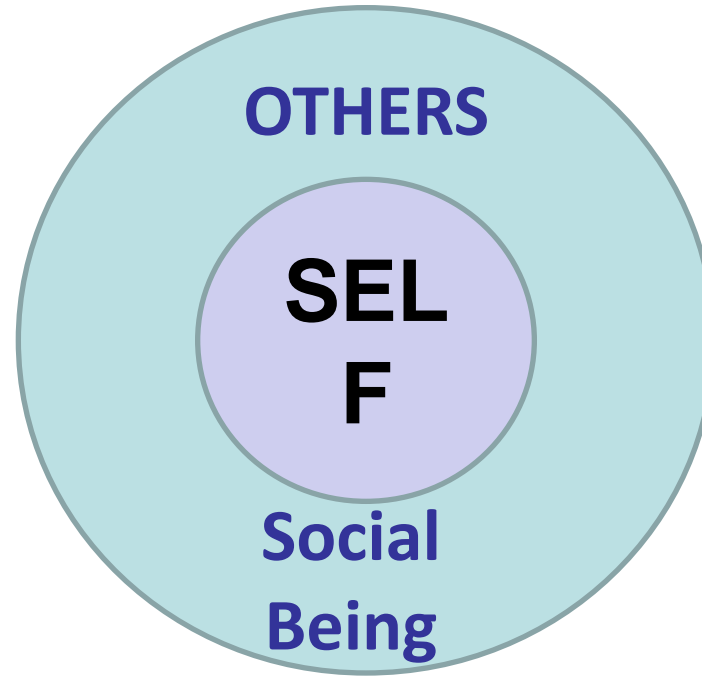
學習大使



COMMUNITY SERVICE



意義



Meaning: often associated with intrinsic factors that have personal significance, worth, or value

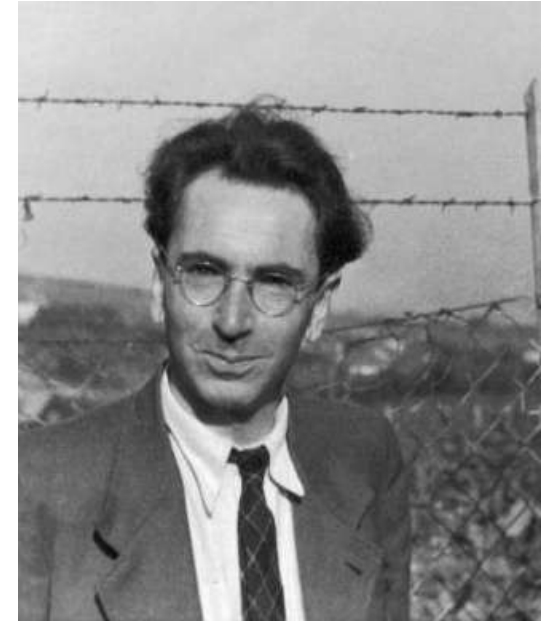
Purpose: associated with an overarching mission in life that is both meaningful to the self and has external components such as a desire to help others

意義

“Man Search for Meaning”

by Viktor Frankl

- Life has meaning under all circumstances, even the most miserable ones
- Our main motivation for living is our will to find meaning in life
- We have freedom to find meaning in what we do, and what we experience, or at least in the stand we take when faced with a situation of unchangeable suffering



Source: Viktor Frankl Institute of Logotherapy

http://logotherapyinstitute.org/About_Viktor_Frankl.html



蓋茲



巴菲特

他們把前半身所賺來的錢，用在文化、教育、科學、醫療、滅貧上，在後半生創造了意義。

關懷世界



「小母牛所送贈的牲口

是受授援農戶的生命線。透過小母牛給予的技術支援及社區發展的培訓，這些農戶可以飼養牲口，賺取收入，解決醫療，居所及小孩就學等各方面的需要。」

國際小母牛香港分會主席
梁錦松





Pay It Forward

讓愛傳出去



Africare. (2012). Improving lives. Building futures

<http://www.africare.org/>

Care2petitions

<http://www.thepetitionsite.com/>

Charity: Water. (2012). Water changes everything

<http://www.charitywater.org/>

DonorsChoose (2012). Classrooms in need

<http://www.donorschoose.org/>

Heifer Foundation International

<http://www.heifer.org/ending-hunger/our-work/index.html>

Singing Doctor

<https://www.youtube.com/watch?v=pnZtWufU0zs>

KidsCaring4Kids (2008)

http://www.kidscaring4kids.org/getinvolved/i_care_2_kit

Morningside Center for Social Responsibility. (2012)

<http://www.morningsidecenter.org/elementary-school-programs>

長期病童組別



無家者組別



長者院舍



智障人士組別



環保服務組別



成就



成就

成就 = 技術 x 努力

必須是朝向固定、特殊的目標前進，
須計劃走哪一條路。



目標

美國哈佛大學做了一項研究，對一班年輕人進行長達25年的追蹤性研究，發現當中3%有清晰長遠目標的青年人，25年來一直努力不懈朝著目標邁進，最終成為社會成功人士。相反，當中27%沒有任何目標的青年人，25年後都生活於社會的低下層，時常處於失業狀態，生活很不如意。



「希望」理論

目標 + 達標的方法 + 達標的意志力 = 希望

希望是一個人相信自己有能力和方法達成目標，包括針對目標評估內外環境，尋求有效的達標方式，堅持直至目標達成。



愛心獎勵

持續進步者

- 可獲邀與校長共晉自助午膳，並享用美味甜品
- 好學生獎狀



正向健康



提倡健康學校

- 健康是個整全的概念，是關乎人身、心、社、靈各面的福祉 (wellness or well-being)，也是人人應享的權利 (health rights)
- 致力提供健康的校園，在設施、課程、領導管理、專業培訓、校風、學生支援及家校關係等上，照顧師生身、心、社、靈各面的發展、成長及福祉，就是提供良好的教育，而良好的教育可以改變命運、轉化人生！

提倡健康學校

健康校園政策

學校健康服務

體育

家庭及社區參與

健康教育

學校環境

(社交 及 自然)



2014-15年度體育及健康教育發展 主題：「Active Play Every Day , KYS Healthy Place」 健康體魄始校園



體育團隊訓練安排

週一	13-14	男子籃球隊	壁球校隊A隊	體適能班A班	體操校隊	舞蹈班
	14-15	男子籃球隊	星期一壁球校隊	星期一乒乓球校隊		舞蹈班
週二	13-14	女子籃球隊	星期二乒乓球校隊			
	14-15	女子籃球隊	星期二乒乓球校隊			
週三	13-14	足球校隊	壁球校隊B隊	星期三乒乓球校隊	羽毛球隊	游泳校隊
	14-15	籃球訓練班				
週四	13-14					
	14-15	足球校隊	足球訓練班	體操校隊	體適能班B班	
週五	13-14	田徑校隊	體適能班C班	籃球訓練班		
	14-15	田徑校隊				
週六	13-14	足球訓練班	欖球校隊/訓練班			
	14-15	游泳校隊	欖球校隊/訓練班	星期六壁球校隊	排球校隊	



Healthy School

體質指數

體質指數 (Body Mass Index, 簡稱BMI), 是目前國際最常用來量度標準身軀的指數, 它利用身高和體重之間的比例去衡量一個人是否過瘦或過肥, 其計算公式如下:

$$\text{BMI} = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m}^2\text{)}$$

男性的標準BMI介乎20至25
而女性的在18至22之間。



陳校長的BMI $45.45\text{kg} / 1.57\text{m} \times 1.57\text{m} = 18.44$

繼續推行健康飲食生活

- 全校推動健康飲食，繼續鼓勵家長為孩子預備健康食物，並定期與學生檢視其飲食生活
- 午膳加入沙律為午膳一部分



學生學習質素 — 課堂時間表、 休息活動及家課政策



善用活動設施及場地



探訪孤兒院

正向人生



參考書籍

1. 真實的快樂 Authentic Happiness
2. 邁向完滿： 掌握幸福的科學方法與練習計劃
3. 喜樂工程： 以正向心理學打造幸福人生
4. 6A 的力量
5. 正向心理學： 生活、工作和教學的實用
6. 正向心理學： 在學校教育的應用
7. 正向教養這樣教
8. 持續的幸福 讓孩子受用一生的幸福經典（經典版）
9. 活出最樂觀的自己 Learned optimism
10. 積極情緒的力量 Positivity
11. 專念學習力 打破扼殺創造力的學習神話
12. 寫給教育者的積極心理學

Reference Books

- 1. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being**
- 2. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**
- 3. Positive Psychology in a nutshell**
- 4. Soul keeping: caring for the most important part of you**
- 5. The optimistic child**
- 6. Positive psychology in the elementary school classroom**
7. The secret of happy children why children behave the way they do -- and what you can do to help them to be optimistic, loving, capable and happy
8. How children succeed grit, curiosity, and the hidden power of character
9. Unleashing the positive power of differences polarity thinking in our schools
10. Personal well-being lessons for secondary schools positive psychology in action for 11 to 14 year olds