



▼左起：溫衍超老師、黃佩思老師、尹紹光老師、  
蔡家慧老師和關仕倫老師



# 正向校園文化

## 活出豐盛人生

### “教學理念

正向教育與訓輔工作一脈相承，兩者都相信學生可以改變、能夠改變，通過引入「正向心理學」的理念，教導學生恰當地運用自己的「性格強項」，建立積極正面的人生觀，活出豐盛人生。

”

#### 獲卓越教學獎教師

尹紹光老師 蔡家慧老師  
溫衍超老師 黃佩思老師  
關仕倫老師

#### 所屬學校

浸信會沙田圍呂明才小學

#### 教學對象

小一至小六



## 教師專訪



▲關老師在課堂上，參與學生的小組討論。

◀教師運用班級經營策略，讓學生布置課室和設計壁報，發揮創意。

在浸信會沙田圍呂明才小學，有24個造型可愛，各有特色的「正向小子」，如充滿愛心的小天使、捍衛公平公正的法官、擁有豐富想像力的小畫家……他們不但深受學生的喜愛，更是學生的學習榜樣。「正向小子」其實並非真人，而是小組教師以「正向小子」代表24個「性格強項」。

人的性格是與生俱來的，每個人都有不同性格。性格可以影響情緒，更可左右行為。小組教師牽頭推動的正向教育，由引導學生認識和發掘自己的「性格強項」，再學習如何適當運用和發揮自己的「性格強項」，處理情緒和改善行為問題，從而建立正向人生觀。小組教師認為，現今家長對子女抱有很高期望，學生承受很大壓力，他們可能心中存有負面情緒，單從外表並不容易察覺；另一方面，學生抗逆能力不足，處理情緒和壓力時容易感到吃力，甚至可能影響日常學習和行為。然而，傳統訓輔工作較多着眼於處理學生行為問題，容易忽略他們的情緒。正向教育旨在強化學生的心理素質，培養堅毅的抗逆能力，以面對成長路上各種挑戰。

### 同儕互勉 積累成果

小組教師為推行正向教育，進行多方面的工作，由安排教師培訓，到規劃一套有系統的正向教育課程，再配合課程設計各式各樣的活動，期間不斷作出修訂。組長尹紹光老師指出：「訓輔工作不能只靠個別教師『單打獨鬥』，必須推動全校參與。然而，建立文化並非一朝一夕的事，我感恩校長和全體教師認同正向教育的理

念。過去三年，大家一同學習、一同嘗試，互相扶持和鼓勵，一點一滴累積成果。為了解正向教育，有教師遠赴澳洲考察，借鏡當地學校如何推行正向教育；有教師參加為期三天的密集式培訓工作坊；也有教師重拾書包進修。我們經歷信心的挑戰，從不相信到半信半疑，從錯誤中汲取經驗，修正後再出發。」

正向教育是應用「正向心理學」的理念，認為人有24個「性格強項」，如「勇敢」、「真誠」、「堅毅」、「寬恕」、「仁慈」、「好奇心」等，概念抽象。怎樣教導學生掌握有關概念，再應用於日常生活是難題所在。小組教師為此花了不少心思，將24個「性格強項」塑造成24個「正向小子」，並邀請學生替他們度身設計造型。學生踴躍參與，他們設計的造型不但可愛，亦切合相對應的「性格強項」，創意和想像力令小組教師感到驚喜。由於出自學生手筆，他們對「正向小子」份外有親切感，更將「正向小子」視為朋友和學習伙伴，正向文化逐漸在校園內植根。



▲學生在水運會以自製打氣牌為同學打氣



◀教師編訂「生活點滴」課業，加強學生認識及運用「性格強項」。



▲教師悉心設計不同類型的正向活動，讓學生從遊戲中培養正向思維。

### 勉勵關心 師生融洽

從事訓輔工作多年，五位教師最開心的是看到學生的轉變和成長。蔡家慧老師對一個二年級的學生印象深刻，她憶述：「這個學生做事經常粗心大意，以致在學業及其他方面的表現一直欠理想，缺乏信心，自我形象低落，更認定自己沒法改變。我勉勵他不要氣餒，並跟他解釋其粗心大意的行為，只是因為他未有適當運用『審慎』這個『性強強項』，日後只要他好好運用，就能作出改變。他聽從我的建議，學習處事謹慎，慢慢地覺得自己也能夠轉變，重拾信心。」蔡老師坦言，身為訓導主任，經常要處理學生的行為問題，難免予人嚴肅的印象。通過正向教育，她更清楚明白學生行為問題背後的原因，同時亦學懂欣賞學生不同的長處，以不同方法鼓勵他們，學生感受到教師對他們的關心，彼此關係變得更融洽。

關仕倫老師另有深刻的體會和感受，他直言：「從前，我很重視學生的成績，將學生成績高低當作反映自己教學效能的指標，但接觸正向教育後，我開始反思學生的學業成績是否最重要。我明白學生有不同的『性格



▲學校把24個造型可愛的「正向小子」，製成匙扣送給學生。

強項」，這些『性格強項』影響了他們的學習表現，若加以運用，所有學生都能正向改變。」他表示現在更看重學生的努力，即使只有一點點的進步，亦是值得稱讚的成就。

### 循循善誘 欣賞他人

正向教育不但改變學生，更影響家長。溫衍超老師表示，有學生的個性較自我中心，又受媽媽的影響，經常埋怨和批評，負能量極高，其他同學不喜歡接近他，他的人際關係欠理想。小組教師便勉勵他多運用「寬恕」和「感恩」兩個「性格強項」，嘗試發掘和欣賞其他同學的優點，減少負面批評。在教師循循善誘下，這個學生在人際關係方面有明顯改善，與同學相處融洽，更鼓勵媽媽多欣賞別人的優點。

教養孩子有賴家校合作，攜手同心，共同努力。黃佩思老師表示，家長是學校的重要持份者，因此，學校與家長聯繫緊密，已經建立良好的互信關係，未來將繼續加強家長教育，以提升家長對正向教育理念的掌握，進一步將正向教育由學校延伸至家庭。



▲為鼓勵學生多做運動，培養健康體魄，師生在每天的「動感小息」一起跳形體操，場面壯觀。





## 教學分享

學校近千個不同背景的學生，他們的父母普遍對他們有較高的期望和要求。我們發現部分平日表現乖巧的學生，原來內心也會隱藏着不少憂慮。因此，我們決心引入「正向心理學」，推動校本正向教育，配合訓輔的工作，培育學生健康地成長，提高他們的自信心和面對挑戰的掌控力。

### 推行策略

我們訂定校本正向教育發展計劃和推行策略，在教師培訓、優化措施、正向教育課程、學校環境設置、班級經營、科組合作、家長教育等方面有序地落實，全校教職員同心合力共同培育學生正向思維。

### 加強培訓 提升專業



▲全體教師全情投入參與正向教育培訓

我們抱持育人先育己的信念，為全體教師安排「正向心理學」的專業培訓。教師從不認識到認識，從學習到體會，由疑惑到認同，過程絕不容易。我們喜見教師漸漸改變，過往教師常用「聰明」、「叻」等讚賞字句，現在漸多用了「你一定付出很多努力」。全校教師對學生循循善誘，適時鼓勵和讚賞學生，學生更願意投入學習，敢於接受挑戰。



▲手冊印有「幸福摩天輪」，方便師生運用。

### 正向教育六大支柱

P	Positive Purpose	人生意義
E	Positive Engagement	全情投入
R	Positive Relationships	人際關係
M	Positive Emotion	正向情緒
A	Positive Accomplishment	正面成就
H	Positive Health	身心健康

▲正向教育六大支柱

### 全面推展 策略多元

我們成立「正向教育委員會」，以「學習、活出、教導、融入」的模式推展正向教育，靈活運用多元策略，幫助學生理解正向理念，推行一連串的計劃，並優化學校現有的工作，務求各項活動和措施能互相配合，達至最佳的果效。

### 校本課程 培育正向思維

我們與大學合作設計「正向教育課程」，有系統地以六大支柱「PERMA+H」建構課程，讓學生認識和恰當地運用24個「性格強項」。我們訂定清晰明確的教學目標，教學過程着重體驗。教師善用共同備課時段，商討教學策略，訂定教學重點。

### 營造環境 建立氛圍

我們善用學校環境建立正向氛圍，例如於學校正門和生命廣場繪畫代表「豐盛人生」和「性格強項」的壁畫；把獎盃櫃改為「正向成就展示櫃」，安裝大電視讓學生分享自己的成就，是學生在小息時段駐足交流的好地方。

### 塑造形象 有效滲透

學生在小學階段的成長經驗有限，較難明白正向教育的理念，我們設計了「幸福摩天輪」，以圖像表達內容，並印在學生手冊，協助學生理解和學習。此外，我們舉行「正向小子」設計比賽，由學生創作各具特色的人物，代表各項「性格強項」，並製成匙扣和印章，以作獎勵學生之用。現時，學生的筆袋和書包總會掛上一、兩個「正向小子」，可見24個「性格強項」成功走進學生的生活中。



▲學生設計的24個「正向小子」

### 教導反思 從生活中學習

我們透過「生活點滴」課業把學生的生活和正向教育有效連結，學生反思在生活中運用「性格強項」的情況，例如運用「寬恕」原諒不小心撞倒他的同學；運用「正直」向媽媽說實話；運用「希望」期盼可以尋回失物。學生認識「性格強項」後，懂得多角度思考和深入反思，也加深了教師對學生的了解，有助作出跟進和引導。

### 班級經營 增強歸屬感

班主任與學生共同建立班規，並以不同風格布置課室，展示正向教育元素。我們把握班主任與學生的溝通機會，協助學生認識「性格強項」，鼓勵學生實踐，促進師生交流和加深彼此的認識，提升學生對班的歸屬感。

### 重點工作 科組配合

我們會因應正向教育的發展重點加強推展相關的工作。「感恩」是正向教育的重要元素，我們設置「感恩板」，讓學生隨意貼上自己感恩的分享。還記得一張感恩紙上寫着：「感恩老師關心同學整個人的成長」。我們的工作不只是傳授知識、技能和態度，更是培育學生建立正面的人生觀。我們能夠成功推展計劃，全賴全校同工上下同心，以及科組靈活配合。各同工會為正向教育多提一點，多走一步。我們的「動感小息」讓學生自主自由地參與多項小息活動外，更是學生建立「正向關係」、「人生意義」的好時機。

### 家校合作 共同推展

家長是學校重要的合作伙伴，因應正向教育的開展，我們除了開辦家長證書課程和正向家長小組外，更照顧未能抽空出席的家長，出版各類型的刊物，如《家書》、《呂情·呂程》、「正向小貼士」等，主動提供正向心理學資訊，讓家長與學校攜手同行。



▲家長全情投入學習魔術，體會「心流」狀態。



►透過學校刊物向家長和外界分享正向教育

### 協同效應 相得益彰

學校保留一貫的訓輔措施，改變的是教師所扮演的角色和推行策略。教師以一致的方向檢視學校各項措施，使各項工作與正向教育理念環環相扣，能達至相得益彰的果效。

### 正向校園 關懷互愛

正向教育使學生更了解自己、認識他人。當學生感到緊張、煩躁時，懂得自我放鬆。家長欣賞學校對學生的關愛和教導，學生互相接納和包容，校園增添關懷互愛、和諧、愉快的正向氛圍。

### 發展思維 改變人生

每個人都是「性格強項」的指揮家，只要能夠靈活運用和恰當地發揮，便能作出正向改變，邁向美滿人生。正向教育能提高學生的成長型思維（Growth Mindset），每個人都具有解決困難和面對挑戰的能力，關鍵在於能否有效運用「性格強項」。曾有學生表示：「我發揮『謹慎』這個『性格強項』來改善粗心大意的問題，從前我以為自己是改變不到的，現在卻認為自己是『可改變』和『能改變』的。」



## 評審撮要

“靈活「訓輔」育生命  
圓滿「正向」立人生”

小組教師對教育充滿熱誠，堅守以「愛」育人的信念，策劃和推動正向教育，以「學習、活出、教導、融入」的模式推展工作，並從課程規劃、教師培訓、家長教育、校園布置等方面作出適切的部署，有系統地讓學生透過正規課程及體驗活動，掌握正向思維，邁向正向快樂人生。

小組教師把正向教育元素滲入學科課程、周會、早會、班級經營和學校活動。他們以多元策略讓學生認識「性格強項」，如邀請學生按「性格強項」設計24個「正向小子」，把「性格強項」形象化，有效幫助學生掌握正向理念；又善用「生活點滴」學生課業，加強學生運用「性格強項」，鼓勵學生實踐和反思；並設計多元活動，讓不同能力的學生展現潛能。他們把多個服務團隊組成「沙呂小軍團」，讓學生發揮「領導才能」和「熱情與幹勁」這兩個「性格強項」。小組教師教導學生以正面方法處理情緒，以正面態度看待行為偏差的同學，讓學生實踐正向行為，成效明顯，師生已建立互信和彼此尊重的親密關係。

小組教師善用班級經營滲入正向教育元素，提升學生對班的歸屬感，加強師生的凝聚力，並悉心布置充滿活力的健康校園和正向學習環境，如「開心笑臉大燈箱」、「正向生命·邁向豐盛」壁畫等。他們適切地為各級安排成長活動，如小一級的成長禮、小二級的「Super Kids」挑戰營、小五級的成長挑戰營等；亦安排每天30分鐘「動感小息」、下午課間三分鐘「全校躍動」時段，鼓勵學生展現活力，盡顯學校的特色。學生守規受教，自律性強。服務生緊守崗位，服務精神可嘉。校園洋溢正向氛圍，學生展現正能量。

小組教師持續進修，以身作則，在課堂教學中實踐



▲尹老師善用「幸福摩天輪」，引導學生運用「性格強項」。

正向教育理念，有效增強學生的自信心和強化他們的良好表現。他們積極協助同工專業成長，成功建立校園分享文化，並經常與業界分享正向教育的推展成果。小組教師加強家長教育，推動家校合作，製作「正向小貼士」，協助家長了解「性格強項」，以及相關的態度和行為，與家長共同培育學生正向思維。

整體而言，小組教師勇於改革求新，以多元策略積極推展正向教育，規劃細緻周全。他們反思力強，不斷檢討，優化校本正向教育課程和教材，並感染同儕，共同培育學生，展現高領導能力和幹勁。在建構正向校園文化方面，成效卓越。



### 索取有關教學實踐資料的途徑

學校網址：  
<http://www.bstwlmc.edu.hk/>

### 聯絡方法

- 聯絡人：尹紹光老師
- 學校電話：2647 6242
- 學校傳真：2635 0132
- 電郵：[posedu@bstwlmc.edu.hk](mailto:posedu@bstwlmc.edu.hk)