

# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃

21/3/2015  
計劃負責社工 林雪雯姑娘  
龔凱瑩姑娘



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals



優質教育基金  
Quality Education Fund



# 計劃資料

- 推行時段：10/2012 - 7/2013
- 推行學校：東華三院伍若瑜夫人紀念中學  
東華三院馮黃鳳亭中學
- 計劃目的：

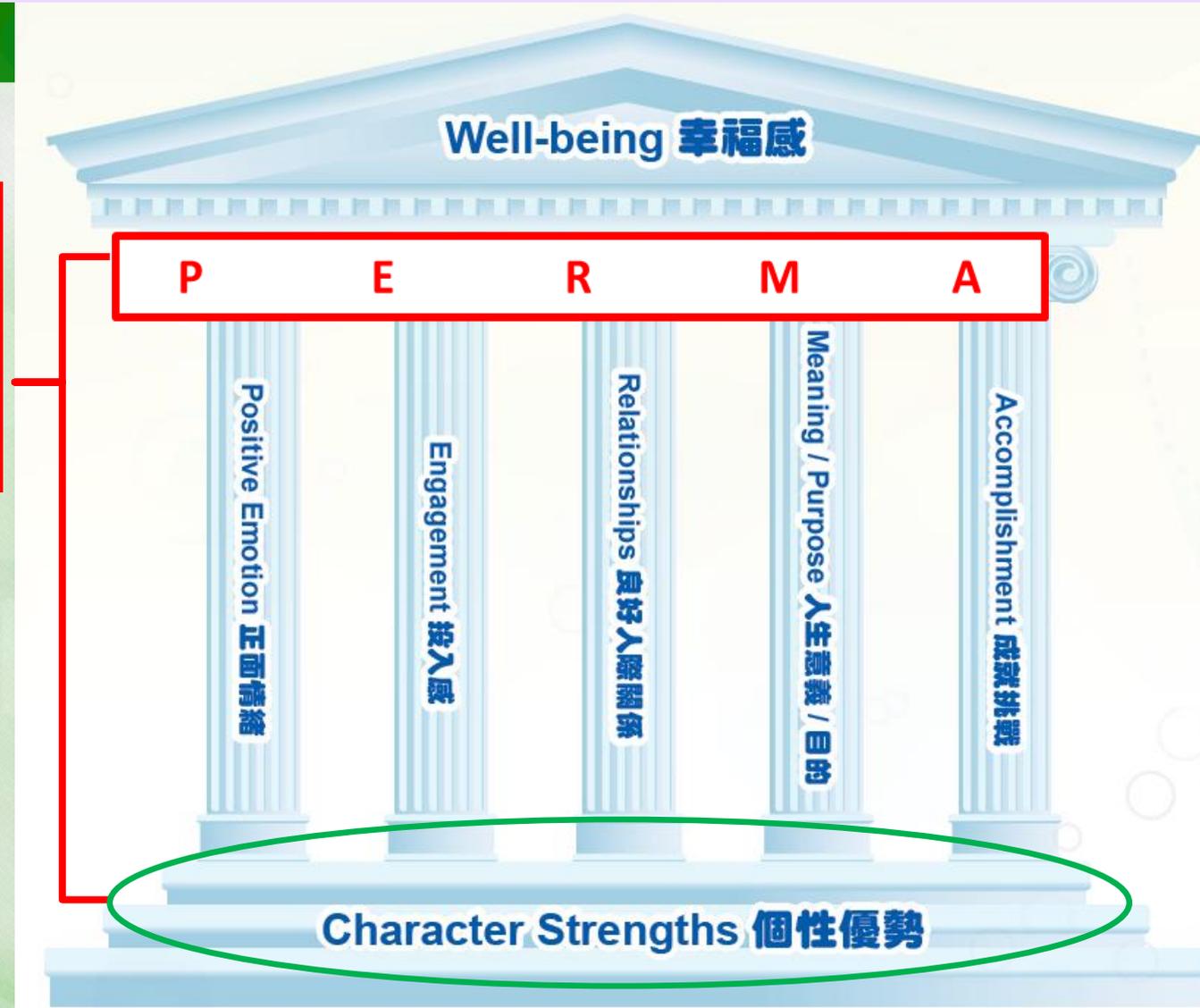
透過一系列以「正向心理學」為理論基礎的活動，協助學生在心理發展方面建立良好的素質和習慣，提升個人「**幸福感**」(Well-being)，建立積極的價值觀及人生目標，強化個人抗逆力。

# 幸福感理論 Well-Being Theory (Seligman, 2011)

Flourishing  
Life

豐盛人生

Dr. Martin Seligman



# 青少年研究結果分析

- 社工分析，指香港青年覺得不開心，是因為他們沒有生活目標，而且又整天被社會看成包袱與問題，令他們很不開心，同時香港社會經常瀰漫朝不保夕的感覺，青年人亦缺乏感情支援和自我實踐等真正快樂的因素，令他們即使到處找尋玩樂，也只是得到一時狂歡，而不能持久快樂。

(BBC Chinese, 2001)

# 與高幸福感相關的好處

- 心理較健康及有更高抗逆力 (Seligman, 2011)
- 較強學習動機及學習能力 (Ashby, Isen, & Turken, 1999; Fredrickson, 2001; Anderson, 2009)



# 高幸福感與教育的關係

**Skills of  
Achievement**

**Skills of  
Well-Being**

**Positive Education**



**東華三院**  
Tung Wah Group of Hospitals



優質教育基金  
Quality Education Fund

# 推行正向心理學教育課程的前人經驗

## 1. Penn Resiliency Program (PRP)

- Focus on emotional aspect, and increase students' ability to handle day-to-day problem

## 2. The Strath Haven Positive Psychology Curriculum (SHPPC)

- Builds character strengths, relationships, and meaning, as well as raises positive emotion and reduces negative emotion

# 正向心理學教育課程的成效

- **Penn Resiliency Program (PRP), Australia**
  - 減低學生的抑鬱及焦慮症狀
  - 預防學生將來發展出抑鬱及焦慮症狀

(Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009)



# 正向心理學教育課程的成效

- The Strath Haven Positive Psychology Curriculum (SHPPC), USA
  - 鼓勵學生多發揮個性優勢
  - 提升學生對於學校的投入感
  - 改善學生的社交技巧

(Seligman, 2011)



# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃綱要

- **R**elationships 良好人際關係
- **P**ositive Emotion 正面情緒
- **A**ccomplishment 成就挑戰
- **E**ngagement 投入感
- **M**eaning / Purpose 人生意義/目的



# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃

目的：教授學生正向心理學理論與技巧，

協助學生締造更豐盛人生，提升幸福感

學生層面：

教育活動：

- 「豐盛人生」學生講座
- 中一班主任課
- 海報展覽
- 心靈小故事早會分享
- 主題活動週

進深課程：

- 「P+大使」小組培訓
- 閃亮人生紀念冊
- 成果分享及嘉許禮

# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃

家長層面：

親子  
日營

家長  
講座

家長  
工作坊

教師層面：

教師  
會議

教師  
工作坊

其他層面：

正向工程  
教材套

成效分享  
及  
課程發佈會

學校輔導組  
分享

# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

## P+ 大使

- 30位同學 (24女, 6男)
- 表示有興趣學習正向心理學並經篩選

## 對照組成員

- 30位同學 (24女, 6男)
- 沒有參與小組的學生

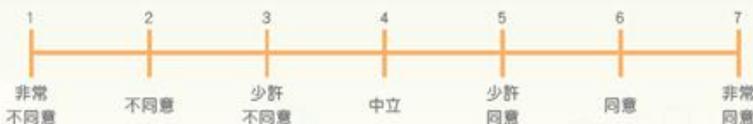


# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

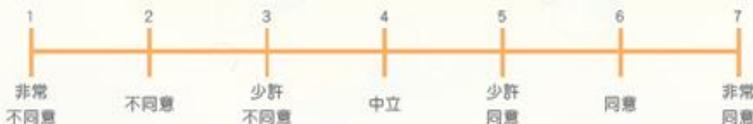
## 豐盛人生量表

請細閱以下八項，並根據下列一至七的指標，圈出適當的數字，表達你對各項的同意程度。

### 1. 我的生活有目標和意義。



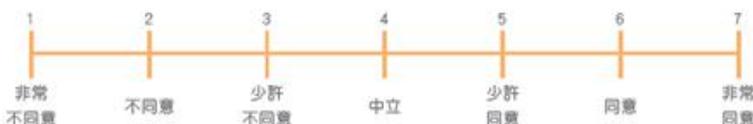
### 2. 我的社交關係富支持性和令我有所得著。



### 3. 我對日常活動又投入又感興趣。



### 4. 我積極為其他人的快樂和福祉作出貢獻。



### 5. 我能勝任並能夠做到對我重要的事情。



### 6. 我是一個好人，並過著好的生活。



### 7. 我對未來樂觀。



### 8. 別人尊重我。



Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Chinese translation:  
Counselling and Development Centre  
Office of Student Affairs  
Hong Kong Baptist University

QUALITY EDUCATION CURRICULUM



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

表 1 不同組別的后測平均指數共變數分析摘要表

Source	SS	df	MS	F	p
組間 (不同組別)	279.41	1	279.41	7.24	.009**
組內	2199.03	57	38.58		

\*\* $p < .01$ ，即共變數分析結果顯示統計上有顯著的差異

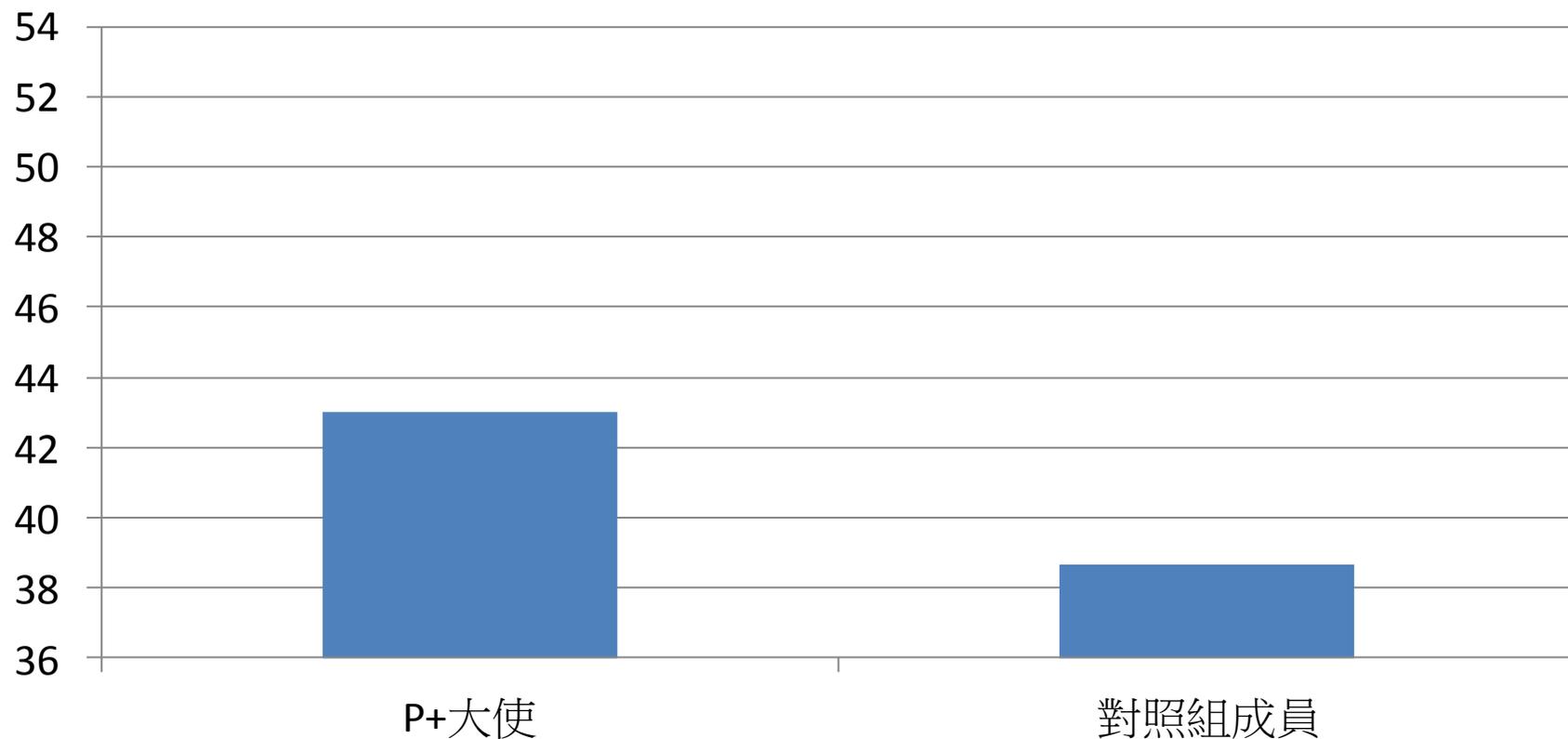
表 2 不同組別的调整後平均數成對比較 (pairwise comparisons)

		Adjusted Mean Differences	
Group	Mean	Adjusted Mean	1.
1. 參加組	43.57	43.03	—
2. 對照組	38.13	38.67	4.36**

\*\* $p < .01$ ，即成對比較結果顯示統計上有顯著的差異

# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

兩組於後測時的豐盛人生指數有顯著的差異



# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

## ○ 參與小組學生意見回饋：

透過小組體驗活動，我認識了自己「勇敢」的個性優勢，明白到未充分使用及過份濫用優點都不是理想的事，在日後我會時刻提醒自己妥善發揮及運用。



# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

## ○ 參與小組學生意見回饋：

媽媽曾經對我說：「努力讀書，長大才有成就，生命才有意思。」這些耳熟能詳的話，起初我都不以為意。但經過小組「追尋意義之旅」的課節，當中姑娘的引導令我明白到如果能為自己的人生訂立目標，現在做的事才有意義，生命才會變得更加豐盛

○



# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

- 參與家長意見回饋：
  - 要獲得好的情緒，要先把自已對事情的思想正面化。
  - 凡事都向積極方面想，學懂感恩很重要。
  - 認識青少年心理。回應子女時應注意他們的心情及反應多加鼓勵，以保找正確的親子關係。
  - 父母的身教對子女影響深遠，感謝講座讓家長可以好好配合學校所教導子女的，子女的「正向人生」由父母家庭做起。

# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

- 參與教師意見回饋：
- 在教師工作坊中，讓教師認識什麼是正向心理學中的「豐盛人生」，以一個整全的角度去邁向個人的全能發展。工作坊亦協助守教師裝備具體技巧，以自我調整之外，也用於教學工作之中。在自身方面，教師回應最深刻的是學習到凡事向好方面想，時刻保持樂觀的心；而除了正面情緒和成就以外，引導學生訂立目標人生也是十分重要的範疇。



# 「正向工程」中學生正向心理教育計劃 成效

○ 參與學校意見回饋：

「...學校會延續正向理念，  
致力散播正能量...」



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals



優質教育基金  
Quality Education Fund

# 參考資料

- Anderson, A. K. (2009). Seeing Positive: Positive Mood Enhances Visual Cortical Encoding. *Psychological Science Agenda*. Retrieved from <http://www.apa.org/science/about/psa/2009/07/sci-brief.aspx>
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 3, 218-26.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- 明報(2008)。《港青年無時間 快樂指數尾二》。檢索日期2013年7月29日，網址 <http://life.mingpao.com/cfm/language3a.cfm?File=20091123/language01/gfp2.txt>
- 香港文匯報(2012)。《比成人更不開心，港童越大越難捱》。檢索日期2013年7月29日，網址 <http://paper.wenweipo.com/2012/09/28/ED1209280001.htm>
- 經濟日報(2013)。《快樂幸福 同人比不如自己比？》。

# 「正向工程」中學生正向心理教育課程



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals



優質教育基金  
Quality Education Fund

# 「正向工程」課程構思與設計 – 課節主題

## 入門篇: 邁向豐盛人生

- 認識幸福感理論及豐盛人生的元素

## CS: 個性優勢

- 認識、發掘及運用

## S: 良好人際關係

- 5招關心秘笈、主動建設性回應、協商三步曲

## O: 樂觀與正面情緒

- 樂觀心法、感恩、細味人生、寬恕

## A: 成就與投入生活

- 神馳、成就方程式

## P: 意義人生

- **SMARTER**訂立目標準則、目標時間囊  
閃亮人生紀念冊

# 「正向工程」課程構思與設計 – 特色及使用建議

## 設計特色

- 教案、簡報、工作紙、課後練習、教學光碟、參考資料

## 使用建議

- 適用於任何學生，教師可按校情需要，選擇合適單元教授
- 可參考教材套中的教案施行課程，運用光碟內的簡報作輔助，彈性調整教案內容
- 可運用附件一中的「豐盛人生量表」作前後測試，了解學生的學習轉變



# 課節介紹：正面情緒篇－感恩大挑戰

- 活動：黑暗中的光明
- 學習重點：提升學生對好事的覺察能力，培養感恩的心態

## 黑仔的一天故事：

在睡夢中，黑仔被小貓蹦跳的聲音吵醒，看看時鐘已經是7時30分了，原來鬧鐘並沒有按時響起。他只好立刻跳下床，一口咬著麵包，穿上校服便衝到巴士站去。跑到巴士站，卻見巴士駛離車站。可憐的他看看錢包僅有的一百元紙幣，便跑到的士站乘車去。剛好趕得及回到校園之際，卻發現自己把水樽遺漏在車廂中，回家想必又給媽媽嘮叨一頓。這樣倒霉的一個早上，真的受夠了！

- 有什麼事值得黑仔感恩？

1 在睡夢中，黑仔被小貓蹦蹦跳的聲音吵醒，看看時鐘已經是 7 時 30 分了，原來鬧鐘並沒有按時響起。

不幸中的美好事情：雖然鬧鐘沒有響起，但仍然有小貓及時喚醒他；能夠健康地醒來，能夠看得見。

2 他只好立刻跳下床，一口咬著麵包，穿上校服便衝到巴士站去。

不幸中的美好事情：他身手敏捷，有跳有跑的能力；有早餐可吃，有校服可穿；能夠有機會上學學習。

3 跑到巴士站，卻見巴士駛離車站。可憐的他看看錢包僅有的一百元紙幣，便跑到的士站乘車去。

不幸中的美好事情：他有足夠的金錢乘搭的士，而且亦在匆忙中仍可輪候到。

4 剛好趕得及回到校園之際，卻發現自己把水樽遺漏在車廂中，回家想必又給媽媽嘮叨一頓。

不幸中的美好事情：最終仍可以準時並安全回到學校上課。



# 課節介紹：正面情緒篇－感恩大挑戰

感恩定義：當我們留意到生活中有美好事情發生，並且理解到這些好事的發生一部份是源於自身以外的力量幫助（包括人、上天/上帝、動植物），而且得到幫助並非理所當然，我們內心就會出現一種正面的情緒，這就是「感恩」（Emmons & McCullough, 2003）。

心理學家Robert Emmons的「感恩日記」研究發現，只要養成寫感恩日記的習慣，提醒自己所擁有的美好人與事，就可以增加正面情緒、提升幸福感（Emmons & McCullough, 2003）。研究也發現感恩能擴闊思維、提高應付事情的能力、提升抗逆力及有助維持緊密的人際關係（湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀，2010）



# 感恩日記

試想想，在你生活中有什麼人／事／物值得感謝？你選擇記錄的可能對你來說是一件大事，亦可能只是小事。請於未來一星期，每天最少記下一件感恩的事，可用文字或圖畫表達。

你可以感謝家人、朋友、大自然、萬物、自己所擁有的……

姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ ( )

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (星期 )

事件

(文字 / 圖畫 / 圖片)

要感謝的對象

(人、事、物 /  
大自然 / 上天)

對方做了什麼？

為什麼對方  
會這樣做？

對方這樣做是否  
理所當然？

是 / 否

# 課節介紹：人生意義篇－追尋意義之旅

- 活動一：一人有一個夢想
- 學習重點：認識人生目標的種類
- 程序：你人生有什麼目標／理想／夢想？



# 課節介紹：人生意義篇－追尋意義之旅

- 你人生的目標／理想／夢想，可被歸納為以下哪一類？

## 一、意義目標四大種類



(Emmons, 2005)

# 課節介紹：人生意義篇－追尋意義之旅

## 活動二：「目標時間囊」

目的：學習如何有效制定邁向人生目標的方法

程序：

### 1) 根據「執行目標5步曲」填寫「目標時間囊」工作紙

☑須訂立一個明確的人生目標

☑執行計劃內容及推行步驟須為切實、明確及可行的方法

### 2) 在未來5年內執行訂下的目標，然後在5年後打開時間囊，回顧達成目標的進度，在有需要時作出適當的調整

# 執行目標5步曲

1) 訂立人生目標  
(參考Smarter原則)

—你人生／學業中有甚麼理想／夢想／目標？  
—這個理想／夢想／目標又如何為身邊的人、甚至社區，帶來正面的影響？

2) 訂立計劃內容及推行步驟

—你有什麼實際方法達成目標？

3) 尋找可用資源

—有什麼人或事物可以協助你達成目標？

4) 執行計劃

—你預計會在執行計劃的過程中遇上什麼困難？  
—你會如何解決這些困難？

5) 檢討及調整執行內容

檢討時問問自己：

—你正在做甚麼事情為理想／夢想／目標奮鬥？  
—仍然堅持目標還是已改變、放棄？  
—如果已經放棄了這個理想／夢想／目標，又是為什麼？  
—接下來可以如何調整目標或計劃，逐步邁向人生目標？

# 查詢

東華三院何玉清教育心理服務中心

地址: 上環禧利街2號東寧大廈1405室

電話: 2254 0501

電郵: [epsc@tungwah.org.hk](mailto:epsc@tungwah.org.hk) 網址: [www.tungwahepsc.org](http://www.tungwahepsc.org)



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

