

正向教育校本發展經驗分享

# 正向校園文化

滿樂幼稚園

# 參加計劃原因

## ► 學校正向文化的重要性

### 1. 互相鼓勵及支持

希望將正向價值觀帶給大家，讓大家彼此支持及鼓勵。

### 2. 以生命影響生命

豎立一個好榜樣，將正向價值觀帶給幼兒，以生命影響生命。

## ► 疫情下的挑戰

### 1. 建立積極人生

在疫情下，無論在生活或工作上，大家都面對很大的挑戰，希望大家有積極快樂的人生。

### 2. 樂於接受挑戰

讓大家在困難中仍積極樂觀，樂於接受挑戰。

# 目標

- ▶ 讓教職員了解自己的性格優勢
- ▶ 教職員能運用自己的性格優勢協助同儕
- ▶ 讓教職員抱有正向的價值觀
- ▶ 建立正向團隊

# 行動計劃實踐

- 全體教職員共同合作，一起參與解難遊戲。
- 共同團建立隊關係
- 活動中，加深互相了解，能互相欣賞對方的長處。



辦法總比困難多



嘗試！



# 行動計劃實踐



凡事多面睇



# 行動計劃實踐

活出.....



互相欣賞

# 行動計劃實踐--反思及感想

- 在乒乓球彈入手持的膠杯中的活動。起初看起來很像很容易，但原來要成功完成也頗困難的。很快完成的教職員在旁為同伴作出鼓勵及支持，最終各人都成功完成了活動。從活動中，大家都知道是一個團隊，能夠彼此包容，更提出意見協助同伴完成活動。
- 進行活動活動時。大家起初有些稍欠默契，各持己見。但經過時間的磨合，大家都接納彼此意見，努力嘗試，最終成功完成活動。雖然各人都有自己的想法，但透過實踐活動，明白一個正向團隊的重要性，需要運用自己的性格優勢互相提點及幫助。大家積極想出不同方法解決問題，有共同目標，辦法總比困難多，一切問題總會得到解決的。

- 透過這個活動，讓大家明白到凡事應該多方面去看，因我們常常會受到已有的經驗影響，經常鑽牛角尖。而且，一個正向的團隊，是需要大家互相提點，可能就著一個人的說話或一個字，令一個極大的問題或困難都得到解決。
- 大家扮演不同角色，有看不見的、有不能說話的.....，大家都要運用自己有限的的能力合作將物料砌出一個指定的圖形。起初，大家都覺得自己能力有限，不知道可怎樣幫忙。但因為大家有著同一個目標，也會付出自己有限的的能力，互相協作，最終都能成功完成活動。同樣地，在工作上，大家很多時候都覺得自己能力有限，幫不上忙。但原來大家運用自己的性格優勢，一個微小的付出，是會讓事情更加順利成功完成。
- 雖然大家每日都相見，但從來沒有仔細地去欣賞同伴的優點，更加不知道自己的優點。經過這個活動，大家發現原來每個人都有很多優點，藉此提醒自己要多欣賞他人及自己。作為領導層，更加要多欣賞各人，運用他們的性格優勢，安排不同工作，這必定令事情事半功倍。最後，各人需要為自己定下目標，雖然這個活動看起來好像很簡單，但讓我們明白到如何活出正向及豐盛的人生。



# 行動計劃實踐

退一步海闊天空



一個都不能少



終極挑戰

# 行動計劃實踐--反思及感想

- ▶ 透過實踐活動，讓大家明白到凡事不只是向前衝、向前走，有時候是需要停下來想一想，甚至要退一步，問題才會得到解決。而且工作要達到目標，不是單靠自己一人，就像活動中「地雷」的位置，需要各人互相提示才能避過，成功達到目標。
- ▶ 對於廚藝不太好的教職員，簡直是一個挑戰，但在其他人的鼓勵下終於都嘗試製作食物，還滿有成功感。在過程中，大家都明白到處事或遇到困難時，只要踏出第一步，勇敢嘗試，事情只會越做越好，還達到心流的感覺。

# 大家有話說.....

在這兩年參加正向教育計劃裏，令我獲益良多。讓我學會了在培育幼兒正向思維的實踐方法，品德發展是重要的一項，如何令幼兒從快樂正向地學習。在平時沒有注意的地方，重新檢視過來，讓老師和幼兒一同學習一同成長。而令我最深刻的重點是透過愛與樂而活出心流的正向投入。

第一年：以幼兒為計劃的中心，以愛育人，建立正向互愛的校園。透過設計活動，讓幼兒培養幼兒的好奇心，讓他們進入心流的狀態，享受當中的學習樂趣，以邁向全人發展。這計劃也讓我提升對正向教育的認識，如正向教育計劃的五個發展重點分別是好奇心、仁慈、心流、感恩和成長性思維。當中「心流」讓我有深刻的印象，心流是指我們能享受其中，因此我也時刻提醒自己，讓自己找到更多的心流時刻。

第二年：以團隊有計劃的中心，透過一系列的合作活動，進一步提升團隊的合作精神，也在活動當中更了解大家的長處，在好好運用各人的優點，進行適當的分工合作，去完成活動。活動當中，讓我最印象深刻的是地雷陣，這個活動不但需要團隊的合作，一起謹記每一個地雷，才可以成功走到終點；而且過程中需要調整自己的思維。因為我們思考時往往是前向思考，想著向前衝，容易遇到挫折。相反，有時候退一步，海闊天空，讓我們重新找到自己的方向。活動不但促進我們團隊的合作精神，也讓我們有一個反思的機會。

在2019-2020本園參與中大教育學院「推動正向教育邁向全人發展」，但因新冠疫情影響下，任何人都會受到一定程度的影響，因此要如何以樂觀、愉快和互助的精神去繼續工作和如何創設一個愉快的學習環境讓幼兒學習，這正正配合了「推動正向教育邁向全人發展」的理念，老師先要以身作則，用正向身心、正向情緒和正向關係與幼兒建立友好的關係，從而透過課程培養孩子的正面情緒、正向人際關係、投入感、成就感、正向目的和意義，培養孩子身心健康及協助他們培養成長思維，提升抗逆能力，從而邁向豐盛有意義的人生。今年本園有幸可繼續參與中大的正向教育，希望能增強教職員對正向教育的認識，培養成長思維，共同營造正向校園氛圍。透過工作坊認識了24個品格優勢，明白到自己是屬於哪種美德及性格優勢，在工作坊裏進行了一些團隊的合作性活動，如：需要同事之間一同完成一些任務、製作食物等。明白到每個人的性格優勢，便可互補不足之處，從而加強同事間的相互了解，合作時的效率便會大大提昇，建立穩固的團隊。

本園參加中文大學「推動正向教育·邁向全人發展」計劃，中心人員為我們提供各種活動，透過進行工作坊，我認為加強同事之間的互動關係和改善相處氣氛，令學校投入正向氣氛，以及增強團體歸屬感，同時將這正向互助互愛的精神，由教師與同事之間推廣至學生與家長中。

工作坊內容多元化，形式有趣，包括遊戲、解難，和簡單的烹飪，遊戲當中需要與同事合作，發揮團隊精神。透過「玩」認識自己的品格強項及需要加強的地方。印象最深刻的是：原來七件開心的事情才能抵消一件負面事情，這提醒我無論在生活上或工作上，都要以正面的眼光看待事情，練習正向的思維方式，從而「儲存」更多快樂的感覺。

參與計劃後，從性格優勢對自己了解更多，提醒自己以積極、樂觀的態度面對挑戰，定下目標投入，減少負面情緒，繼而在日常生活中「活出」。期望將理念，讓幼兒在充滿愛和鼓勵的環境下成長，即使面對未來各種困難及挑戰，能夠活出「正面」快樂成長。

透過講座及活動，首先讓教師認識自己的性格特質，發揮性格優勢，從正向情緒、正向目標、正向關係、正向成就、正向投入、正向身心六個層面開始。發展重點在於學習→活出→教授→融入，環環相扣。

從個人開始，積存良好的心理資本，提高自己的抗逆能力，工作全程投入，從而出現心流狀態。將自己正向特質從個人擴展到團隊及至幼兒，透過正念信息，鼓勵幼兒學習表達及分享心情，協助幼兒建立正向的生活態度。教師先有穩定的情緒，才能協助幼兒調節負面情緒，學習照顧自己的方法，鼓勵幼兒多做開心的事，多留意身邊事物，在困難時仍看到別人的需要，是幫助自己及幼兒跳出負面情緒，學習做事盡力而為，投入心流狀態，從而回到安定的情緒。(因疫情關係，有關幼兒的部分未能推行。)透過此講座及活動，領悟到最重要是建立自己的性格優勢，有勇氣面對困難，樂於幫助別人，建立良好的朋輩關係，做事公正，珍惜成為群體一分子，學習寬恕、自律性，懂得自我調整行為及情緒，留意身邊的好人好事，存有感恩的心，對未來有美好的信念，相信人生及世事有更崇高的目的，不斷和諧進步，加強與人的溝通，同心同行，讓自己活出正向人生。



# 總結

## 大家學習到.....

- ◆ 懂得感恩，感受生活。
- ◆ 具成長性思維，樂於接受挑戰。
- ◆ 注意及珍惜「關係」，互相欣賞及鼓勵。
- ◆ 積極團結，共同面對困難。
- ◆ 持之以恆，投入工作。

# 展望

## 幼兒方面

- ◆ 深化幼兒的正向價值
- ◆ 發展幼兒的性格優勢
- ◆ 促進幼兒的成長性思維

## 家長方面

- ◆ 擁有正向情緒及幸福感
- ◆ 擁有正向身心
- ◆ 投入生活，活出豐盛的人生