

項目名稱： 運用正向教育提升大專學生的身心健康和正面學習經驗

主要負責大學： 香港城市大學

參與的教資會資助大學： 香港浸會大學、香港中文大學、香港教育大學、香港大學

項目負責人： 香港城市大學
人文社會科學院
應用社會科學學系副教授
郭黎玉晶博士

建議書摘要

本計劃有四大目標：(1) 增進大專學生對正向教育的知識和理解；(2) 提升大專學生的正向情緒、正向關係、正向目標、正向成就、正向投入和正向健康；(3) 建立大專院校重視學生福祉和正向發展的氛圍；及(4) 在本地社區傳播正向教育的訊息。計劃將遵循六個層次的教學法，即：「學習」、「活出」、「反思」、「概念化」、「實踐」和「融入」。參與項目的大專學生首先「學習」和在日常生活中「活出」正向教育。接著，大專學生會被引導去「反思」和進一步「概念化」他們的學習經驗，然後運用他們所獲得的知識設計和執行正向教育計劃，正向教育的氛圍則會通過相關正向教育活動和計劃「融入」大專院校。五所本地院校（香港城市大學、香港大學、香港中文大學、香港浸會大學及香港教育大學）將合作推行此計劃。計劃執行分三階段，每一階段為一年。為推動學生的經驗學習、反思、概念化和實踐，計劃將包括訓練營、反思和深化營、校園推廣、跨院校正向教育日、正向教育項目、國際正向教育研討會等一系列活動。同時，計劃將建立正向教育網站，以向公眾推廣正向教育的訊息。本計劃將有助於推動大專教育的模式轉變，使得教學的重點轉向著重學生的強項和全人發展。本計劃的創新性在於六個層次的教學法，引導學生通過有系統的和重視情境的學習步驟，增進學生對正向教育的理解、吸收和運用。預計有 660 名大專學生將受惠於本計劃，得以有正面的成長和發展，計劃亦會協助 120 名大專院校教職人員融合正向教育於教學中，最後，估計有 5 500 名大專院校或本地社區人士將從活動項目中獲得正向教育的知識和理解。本計劃的教學活動和學生專案可經整理後融合為通識教育課程的一部分，並在可期待的未來，在各大院校內發展為一門獨立的通識教育課程。

期末報告摘要

本計劃旨在應用正向教育提升大學生的幸福感及正向學習體驗。計劃提出了三個主要目標：(1) 通過培養和促進性格強項和正向教育的六大元素（正向情感，正向關係，全情投入，意義感，成就感），從而幫助大學生各項能力的發展及幸福感的提升；(2) 提高大學生的生活滿意度，增強他們應變生活困難的能力；(3) 加強大學教職員對正向教育的理解及對學生的支持。為實現這些目標，計劃舉行了一系列活動，其中包括：(1) 針對學生舉辦的研討會、工作坊和體驗式學習營；(2) 針對大學教職員的專業培訓；(3) 學生心理健康節；(4) 由大學生主導，針對學生和社區成員的社區計劃；(5) 學生台灣學習團；(6) 面向學生、老師、社工、輔導人員和大學教職員的國際會議。五所大學（香港城市大學、浸會大學、香港中文大學、香港教育大學和香港大學）合作策劃，設計和推行所有活動，並主辦國際會議。通過上述活動，本計劃的三個目標在很大程度上得以實現。具體來說，大多數參與者已經了解自己的性格強項，並將其運用到生活中，從而在學習和日常生活中獲得了更多的自信和內在動力。該計劃使五所大學的教職員之間有進一步的合作，同時探討了更多有關香港正向教育未來發展的可能性。來自香港五所大學的學生有更多的交流和共創機會。本計劃促進了本地和海外學者之間的知識和經驗交流以及專業網絡的建立。隨著網絡的建立，在香港以至全球的大學於正向教育將會有進一步的討論和交流。