



賽馬會「知優致優」計劃

Jockey Club “Giftedness Into Flourishing Talents” Project



計劃學校聯校教師專業發展日

資優教育中的情意教育

許娜娜博士、

香港資優教育學苑代表、計劃學校代表

2019年3月22日

Launched by



香港中文大學教育學院
大學與學校夥伴協作中心
Centre for University & School Partnership
Faculty of Education
The Chinese University of Hong Kong

Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同躍 RIDING HIGH TOGETHER



賽馬會「知優致優」計劃

Jockey Club "Giftedness Into Flourishing Talents" Project



計劃簡介

<http://www.fed.cuhk.edu.hk/gift>



捐助機構



主辦機構



策劃單位



協辦院校



香港賽馬會慈善信託基金

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



香港中文大學教育學院
大學與學校夥伴協作中心
Centre for University & School Partnership
Faculty of Education
The Chinese University of Hong Kong



資優計劃
Program for the Gifted & Talented



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



香港城市大學
City University of Hong Kong



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

活動

- 伸展運動、天氣報告
- 腦朋友—情緒 [Inside Out Trailer](#)
- [Bad Genius](#)
- [Brother of the year](#)
- [Lee Chong Wei](#)



賽馬會「知優致優」計劃
Jockey Club "Giftedness Into Flourishing Talents" Project



From: <https://www.facebook.com/disneymoviesTaiwan> 迪士尼影業





賽馬會「知優致優」計劃

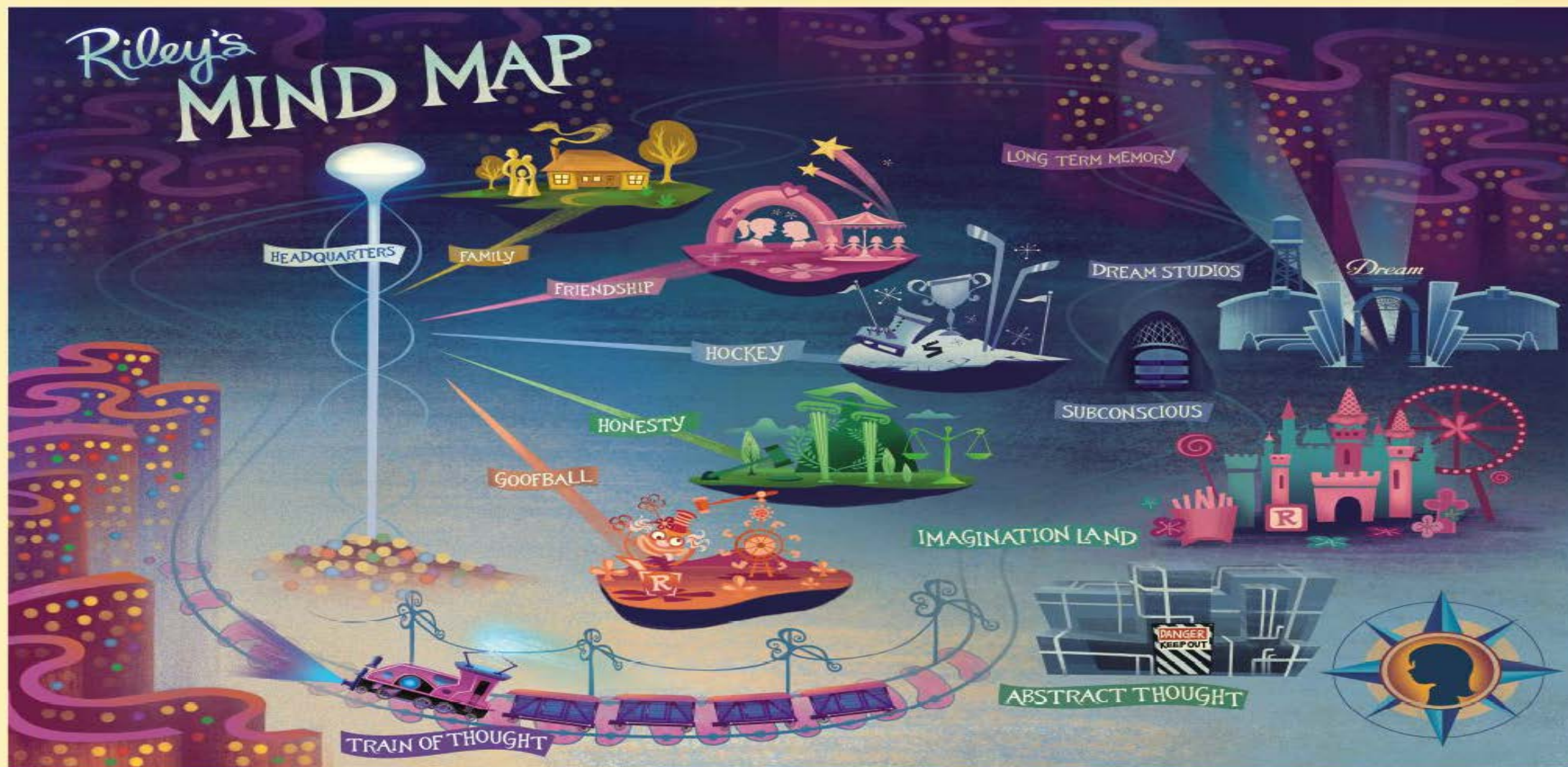
Jockey Club "Giftedness Into Flourishing Talents" Project



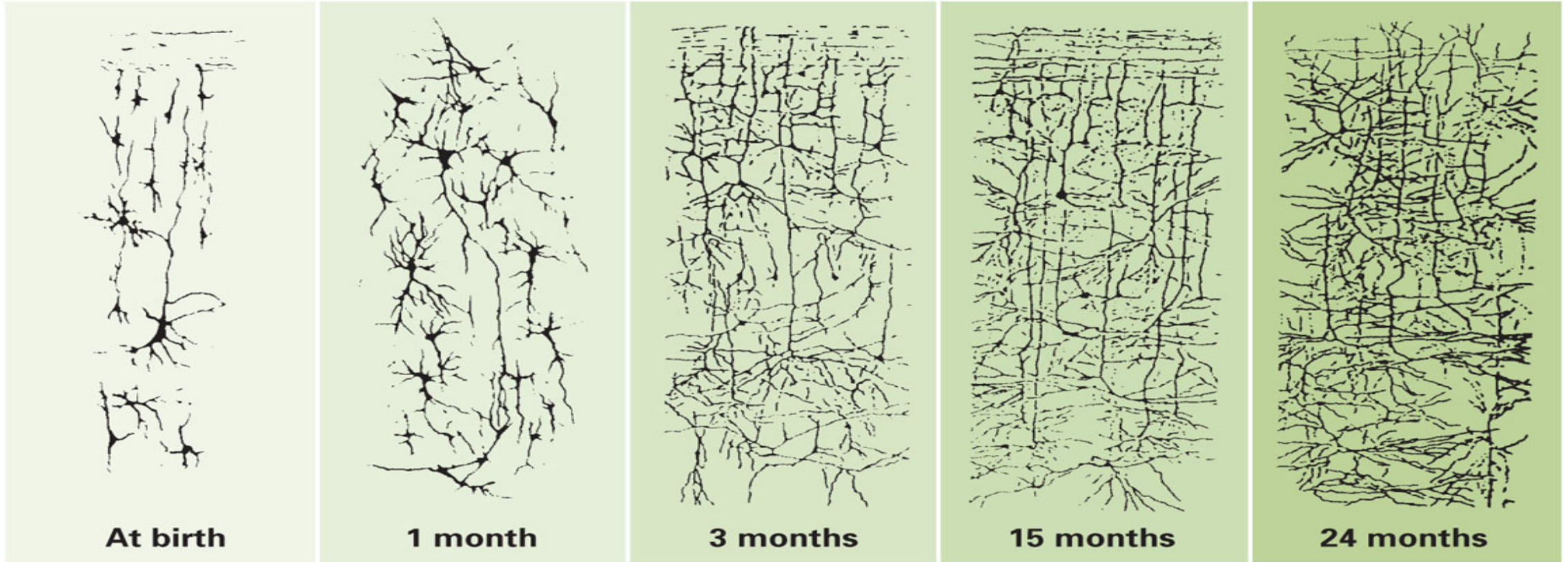
腦圖



賽馬會「知優致優」計劃
Jockey Club "Giftedness Into Flourishing Talents" Project



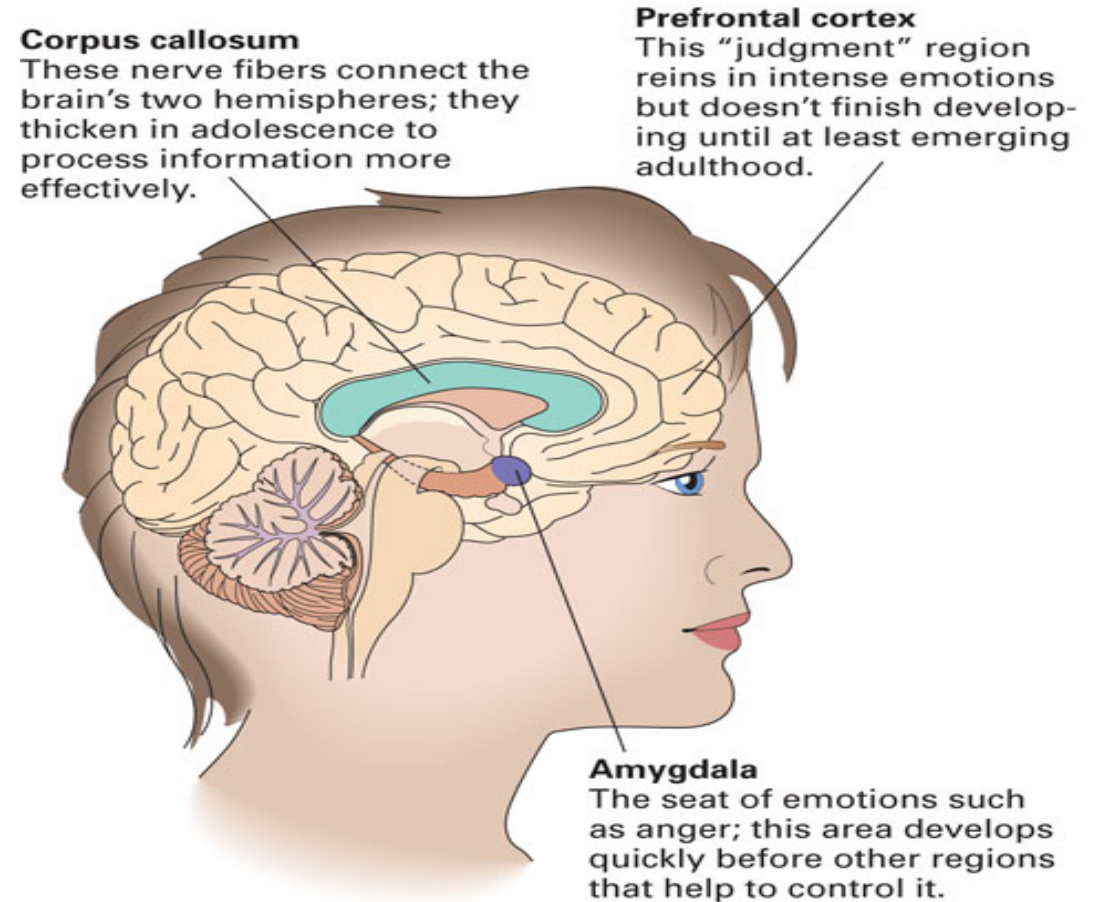
嬰幼的腦部神經元的連系



甚麼令腦部產生這些聯繫？

青少年的發展特徵：腦部

- 經歷明顯的結構改變
- 胼胝體 (Corpus Callosum) 加厚，連結左右腦，能有效處理訊息
- 扁桃體 (Amygdala) 發展較早，與情緒經驗、表達和控制有關
- 前額葉腦皮層 (Prefrontal Cortex) 發展較遲，與決策、判斷有關
- 青少年較受 _____ 主導，要學習調控



社交和情感的腦科學

We are brain architects!



Social Orienting

"attending and responding"



Social Liking

"increased initiations and active seeking"



Social Maintaining

"reputation management or fitting in"



oxytocin,
opioids, and
dopamine



oxytocin,
opioids, and
dopamine



They may forget
what you said but
they will never
forget how you
made them feel
Anonymous on
"The Infant Brain"

意念會在回憶中淡
忘，真情卻無法在
記憶中遺忘
(文潔華，1990)

「健康」 (Wellness) 的定義

(“Seven Dimensions of Wellness”, 2014)

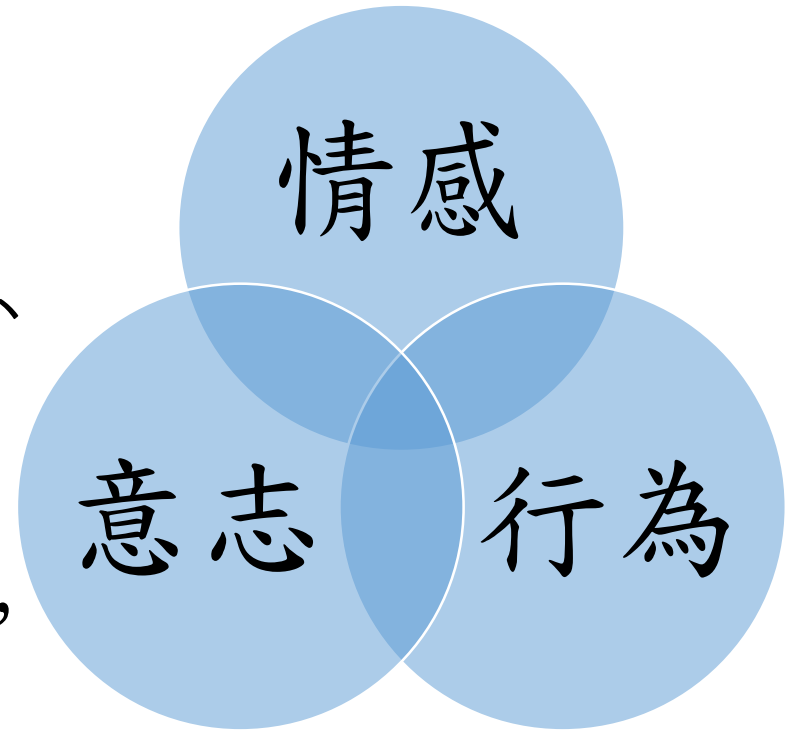


- 體能
- 社交
- 情感
- 靈性
- 環境
- 職業
- 智能



情意教育(Affective Education)的定義

- 情是情感、情緒
- 意是行動意志
- 輔導學生敏於感受、學習控制情緒、使情緒穩定成熟、有良好的人際關係和健全的自我適應（郭靜姿，2015）
- 提升助人、利他、合群等心靈層面，以及品格教育和高層次的道德發展（郭靜姿，2015）



資優生情意教育的架構 (潘裕豐, 2000)

- 初層次統整階段：
健全的自我（自我認識、自我肯定、自我特質的了解）
- 單層次：
學習認識自我情緒、管理與控制情緒
- 多層次：
建立良好人際關係和社會互動（與他人關係的建立、兩性的交往、群我關係、尊重與欣賞）
- 組織性的多層次：
生涯規劃、領導與溝通訓練、自我監控與調整能力
- 高層次統整階段：
關懷與參與社區活動、義工經驗、服務與奉獻等議題

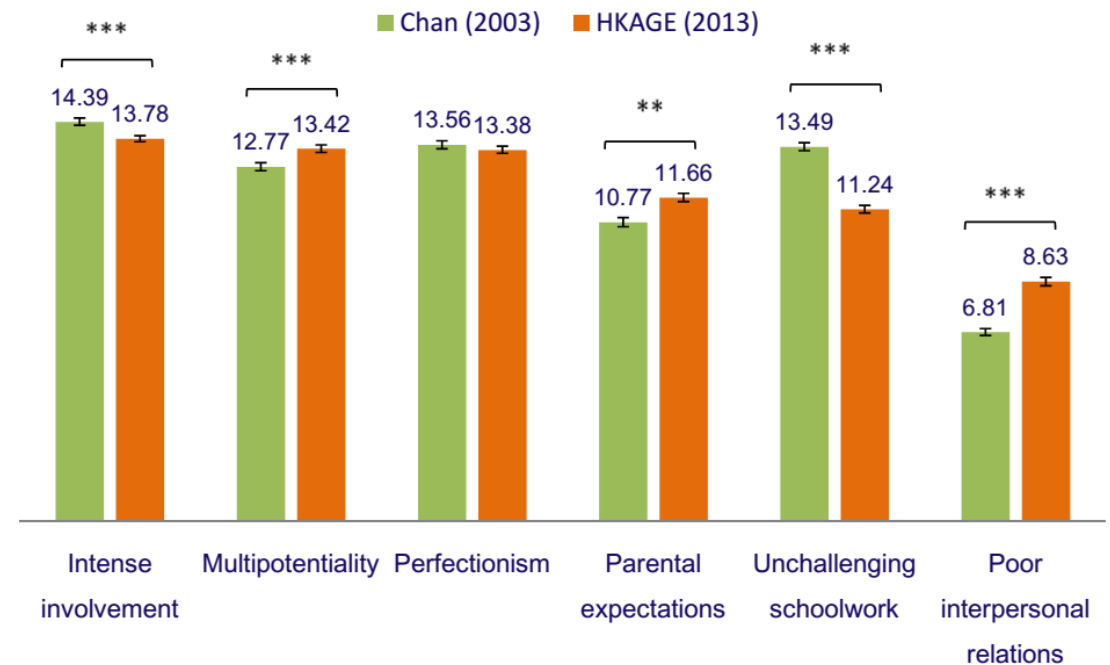


香港資優教育學苑研究(HKAGE, 2013)



- 香港資優青少年的適應問題
(645 中一至中六學生，網上問卷)
- 結果顯示香港資優青少年的社交問題有待改善，父母的期望和多元發展機會增加。人際關係、壓力因應及情緒管理的工作坊有需要。

Figure 1. Comparison of mean scores of adjustment issues among gifted youth in Hong Kong.



Note. Min. score = 4, Max. score = 20

** $p < .01$, *** $p < .001$



香港中文大學資優計劃研究 (Chan, 2010)

Table 4

Distribution of Different Types of Perfectionists Among Nongifted and Gifted Students by Rational Approach and Clustering

	Rational Approach		Empirical Clustering		Concordance		Pearson's	Cramer's	κ
	N	%	N	%	N	%	χ^2	V	
Total sample (N = 1202)									
Nonperfectionists	626	52.1	538	44.8	487	40.5	1304.4	0.737	0.72
Unhealthy perfectionists	313	26.0	314	26.1	262	21.8			
Healthy perfectionists	263	21.9	350	29.1	239	19.9			
<i>Nongifted students (n = 882)</i>									
Nonperfectionists	527	59.8	455	51.6	420	47.6	865.03	0.7	0.69
Unhealthy perfectionists	240	27.2	247	28.0	201	22.8			
Healthy perfectionists	115	13.0	180	20.4	101	11.5			
<i>Gifted students (n = 320)</i>									
Nonperfectionists	99	30.9	83	25.9	67	20.9	360.51	0.751	0.73
Unhealthy perfectionists	73	22.8	67	20.9	61	19.1			
Healthy perfectionists	148	46.3	170	53.1	138	43.1			

Note. Pearson's χ^2 , Cramer's V, and the agreement index κ (Kappa) are all significant at $p < .001$.

(1202位小二至小六學生)

完美主義者的資優生（健康的53%+非健康的21%=74%）比非完美主義的（26%）更多。
完美主義者的非資優生中（健康的20%+非健康的28%=48%）比非完美主義的（52%）為少。



香港中文大學資優計劃研究

“

香港高成就學生有感恩的思想及較樂觀的想法會有效增加他們的生活滿意度。 (Chan, 2012a)

”

“

改變香港資優學生中的不完美主義者的想法，會有效改善他們的快樂感及生活滿意度。 (Chan, 2012b)

”



資優教育與情意教育的關係及其重要性 （蔡桂芳、謝佳諺，2015）

對適應困難的

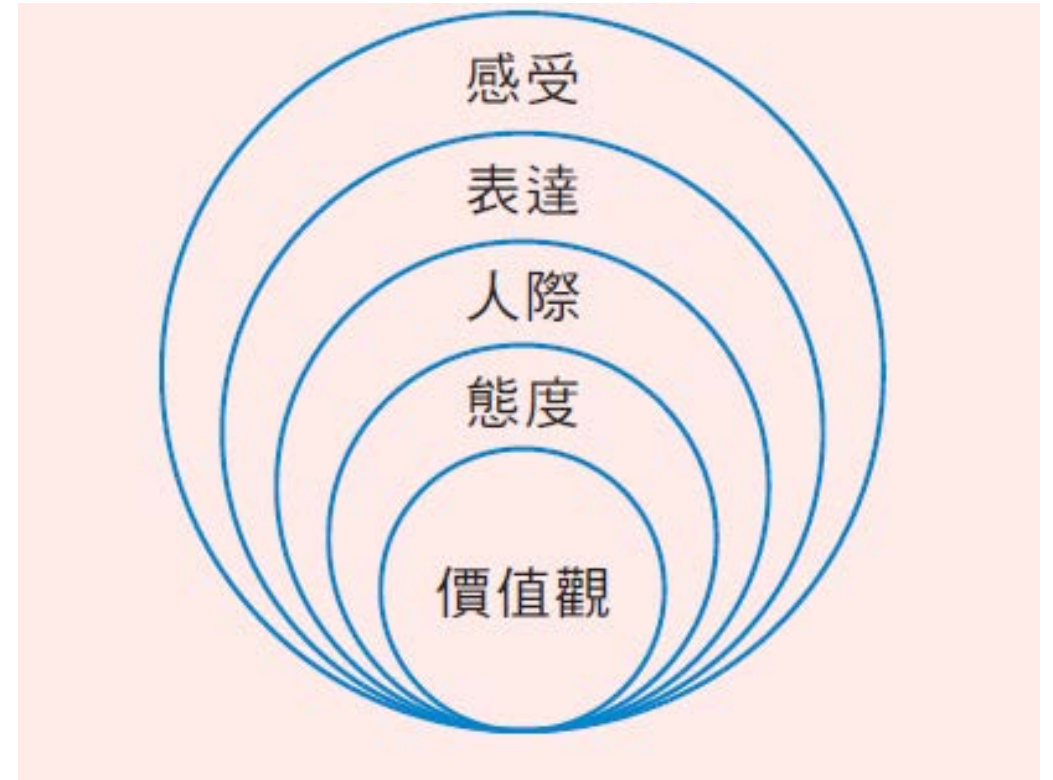
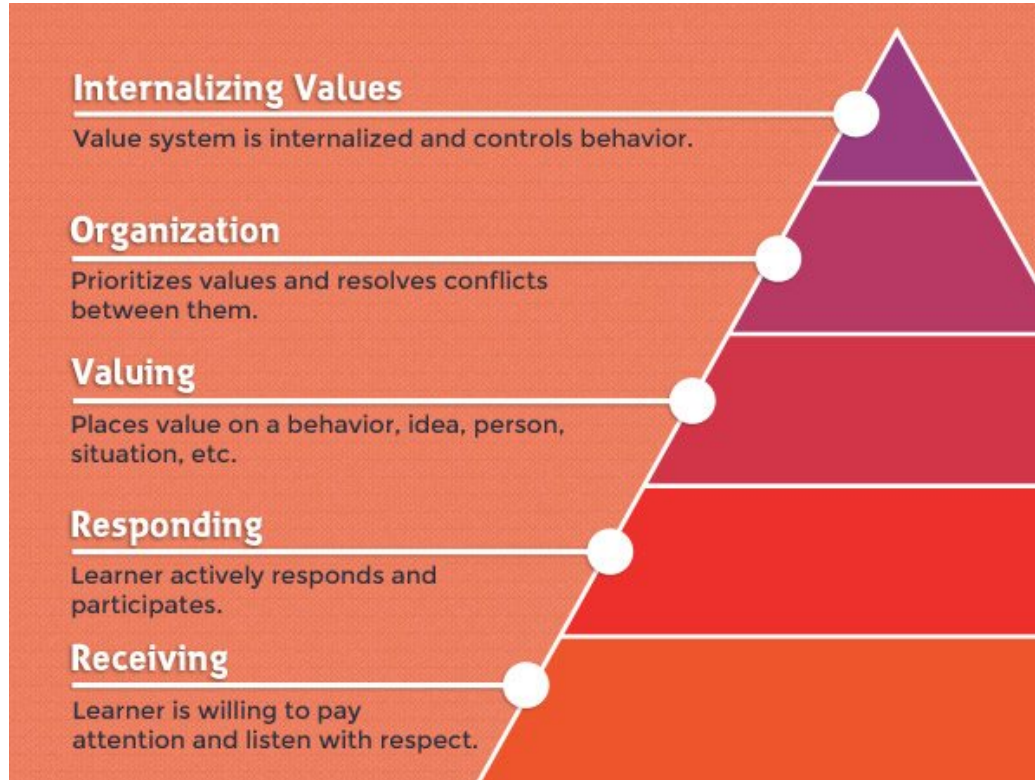
資優學生作個案輔導

安排資優學生作個別或小組諮商和輔導、對
情緒失調、過度敏感、焦慮特質的學生進行
預防性諮商

情意課程適時融入學科教學與生活教育，運用平日相處的機會、提醒教師敏覺於資優學生的特殊需求，建立正向積極的人生觀、將情意課程直接安排納入資優課程、讓資優學生有機會在安排的活動中
健全成長

情意教育的階梯 (Krathwohl, Bloom, & Masia, 1964)

內化
組織
評價
回應
接收



情意五層次：題型示例

感受	你面對這個問題有何感受？ 你對這些人的行為有何感覺？ 你在這種情況下有何情緒？
表達	你用什麼方式表達你的感受／情緒？ 你會怎樣告訴別人自己的感覺？ 你會稱讚／責備……對方嗎？ 是什麼讓你不想說出感受？
人際	你覺得這個決定對其他人有何影響？ 假如你這樣做，你估計別人會有什麼反應？ 你會怎樣與不同的人溝通你的感受和想法？
態度	你最害怕／不介意遇到什麼問題？ 你通常着重解決人際／事情的問題？ 你用比較積極／消極、進取／退縮、激進／溫和的態度解難？
價值觀	什麼對你來說最重要？ 哪一個選擇比較重要？ 你願意為了得到什麼而捨棄什麼？ 你覺得怎樣才算是成功？



階梯	以《兒童精神病理學》一科為例	教學活動（講座，課堂討論，參觀兒童之家和寫作活動）
願意調控專注力， 接收 資訊		參觀兒童之家3次（聆聽簡介、觀察，幫助並帶領兒童完成學業、康樂和社交技能活動）
願意完成作業，積極 回應 ，並獲滿足感	個人反應，更能了解遭受重大虐待或忽視的兒童的困境	以觀察、 互動並帶領 兒童作回應
願意投入學習，作專業 評價	學生將能夠分享關於一個重要社會問題的想法和感受，特別是對受虐待和被忽視的孩子的照顧和待遇。	寫作反思（18%）
願意比較、接納和 組織 自己的價值觀		這些反思幫助我 加強和重新審視 了我 所看到的 ，我 學到了什麼 ，以及 我的感受 。它鼓勵我看到心理學的用途
尊重、珍視並 內化和建立 自己的價值觀		考慮尋求未來的就業機會 能服務兒童之家

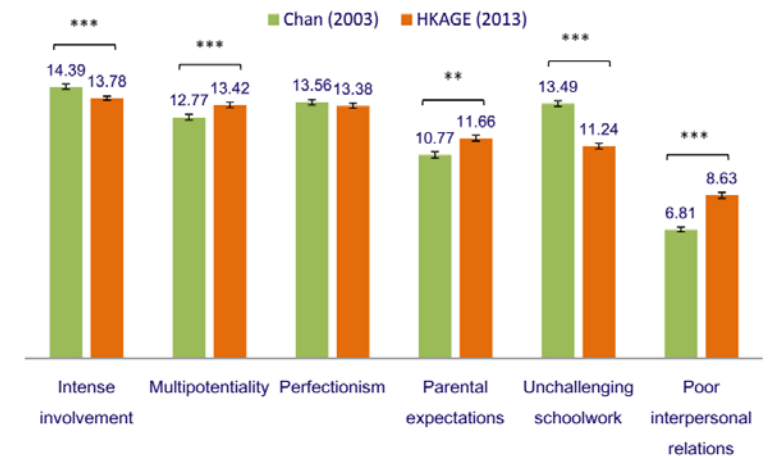
資優學生的情意特質 (蔡桂芳、謝佳諺, 2015)

1. 自我概念：(多元展現)

隨著個體與環境、社會互動而產生不同的自我觀感和情意感受

(成績好、競爭力強、創意高、才藝優、以自己為榮、感覺異於常人、難堪、感覺很無聊、社會壓力大等)

Figure 1. Comparison of mean scores of adjustment issues among gifted youth in Hong Kong.



Note. Min. score = 4, Max. score = 20
** $p < .01$, *** $p < .001$



資優學生的情意特質 (蔡桂芳、謝佳諺, 2015)

2. 自我掌握信念：

內控取向（獨立、自信，成功和失敗都是自己負責、從失敗中學習經驗、激勵下次更加努力）

Vs

外控取向（將成敗歸因於運氣、機率與工作難度、歸究他人- 老師寬緊、家人等，比較不會在失敗後再努力嘗試）



資優學生的情意特質 (蔡桂芳、謝佳諺, 2015)

3. 學習風格：獨立、自我激勵型學習者、以多感官來學習、喜歡非結構化和彈性的學習任務、喜歡主動、自行組織材料或利用策略學習

4. 道德發展：對於價值和道德議題比較敏感，能從別人的觀點看情境/事物，堅持公平和正義 → 內化出屬於自己滿意的價值系統與判斷規則 → 與自己價值觀違背 → 挑戰權威



資優學生的情意特質 (蔡桂芳、謝佳諺, 2015)

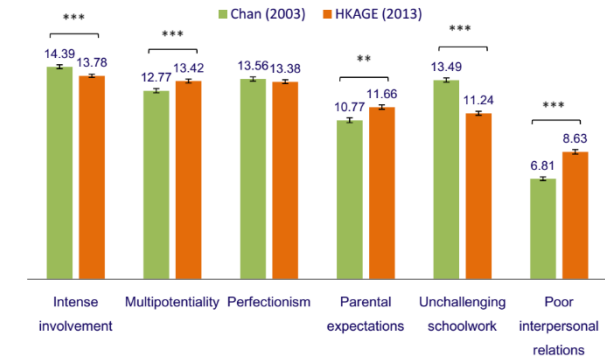
5. 完美主義：正向（自設高標準、堅持目標、展現過人的努力、追求卓越、將才能發揮至最大極限、滿足高自尊和責任感）

Vs

負向（不合理的期待、侷限個人發展、因失敗而難安、產生罪咎感，將工作放在家庭、朋友或健康之前，妨礙人際關係）

→ 心理幸福感、自我效能、學業表現和工作態度

Figure 1. Comparison of mean scores of adjustment issues among gifted youth in Hong Kong.



Note. Min. score = 4, Max. score = 20
** $p < .01$, *** $p < .001$

資優學生的情意特質 (蔡桂芳、謝佳諺, 2015)

6. 敏感：(過度激動) 在個人的感官、想像、心理動作、智力和情緒上都很敏銳、對自己、別人和環境全都敏感、在意他人對自己的批評和看法、感性的深度與專注常超越同齡兒童的水平

7. 幽默感：(社會互動/藝術/創意) 容易了解成人的笑話、雙關語，喜歡說笑與自我解嘲→同儕的困擾



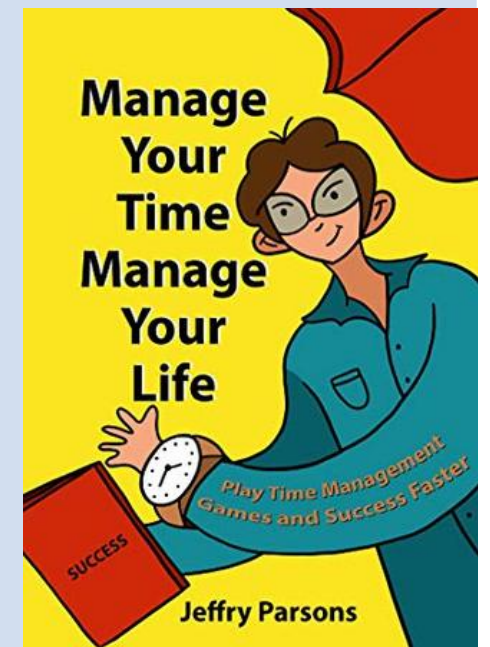
資優生個人與社會發展任務 (Moon, 2008)

階段	任務
小學階段	1. 對自己的感受能分類與表達 2. 發展自信 3. 發展自我調整能力 4. 建立友誼 5. 發展強烈的工作倫理 6. 發展遇到阻礙或失敗時應有的韌性 7. 有效處理嘲笑和欺凌的問題 8. 長程計劃的管理



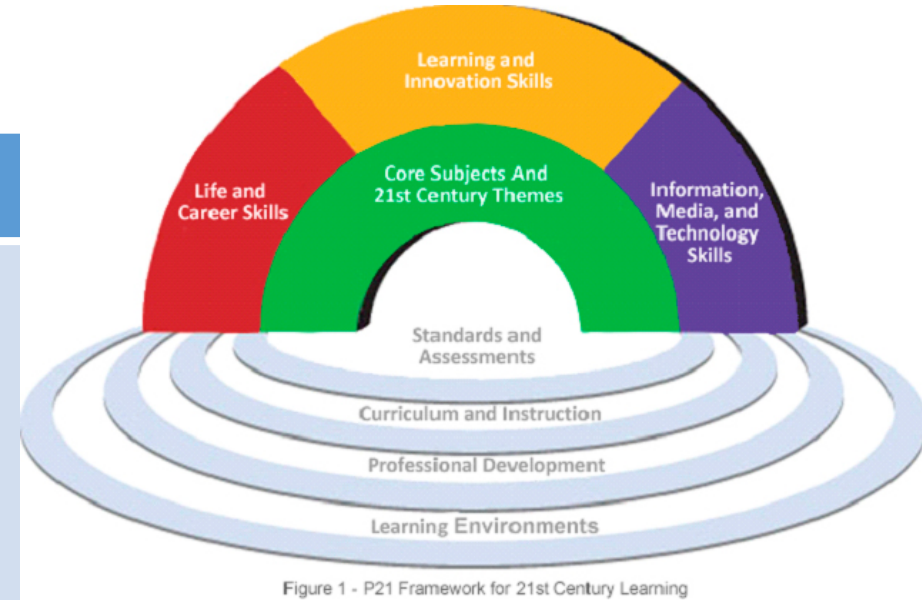
資優生個人與社會發展任務

階段	任務
初中階段	1. 建立對資優的正向認同 2. 管理更複雜與多變的情緒 3. 拓展更廣泛範圍的人際友誼 4. 拒絕反成就或反社會的同儕壓力 5. 增強時間管理技巧 6. 探索生涯領域 7. 展開長期教育與生涯規劃



資優生個人與社會發展任務

階段	任務
高中階段	1. 作自主性的決定 2. 發展性別認同 3. 生涯規劃 4. 建立良好的性別關係 5. 從家庭中漸漸分化出來、仍能與家人維持親密的關係 6. 選擇挑戰性的課程 7. 課業學習要求更多的課堂上維持學習動機 8. 能平衡課外活動和學業 9. 拒絕文化偏見





賽馬會「知優致優」計劃

Jockey Club "Giftedness Into Flourishing Talents" Project

GOALS WORKSHOPS SEMINARS CAREER SUCCESS
SKILLS MENTORING
HELP COACHING IMPROVE
WORK LEARN
MOTIVATE DEVELOP PROGRAM
LEADERSHIP MENTOR INSPIRE PEOPLE
DIRECTION THOUGHT PRACTICE TRAINING



前線教師在情意教育上的 角色



教師在情意教育上的角色 (彼得·朗, 2002)

1. **關懷者 (Carer)**: 向學生(為某些或全部學生多做一些個別工作)提供支持和福利, 在學生參與的課堂和課外活動包含情意教育的元素。
2. **個別學科的專家 (Subject Specialist)**: 在學科 / 課堂教育取向中加插情意教育的元素。
3. **計劃的倡導者 (Program Planner/Deliverer)**: 例如家長教師會、輔導和性格教育等等。



教師在情意教育上的角色

4. 專家的助手(Specialist Supporter): 例如輔導工作者。
5. 管理人員(Manager/Administrator): 管理其他關注情意教育的人士，如學校行政管理，課程發展主任，學科和各行政組別負責人。
6. 個別小組的負責教師 (Responsible Teacher): 因該教師長期任教該小組，或已與該小組建立了長久的關係。





賽馬會「知優致優」計劃

Jockey Club "Giftedness Into Flourishing Talents" Project



如何支援資優生的 情意需要

郭靜雯女士

香港資優教育學苑



如何支援資優生的情意需要簡介 (潘裕豐, 2000)

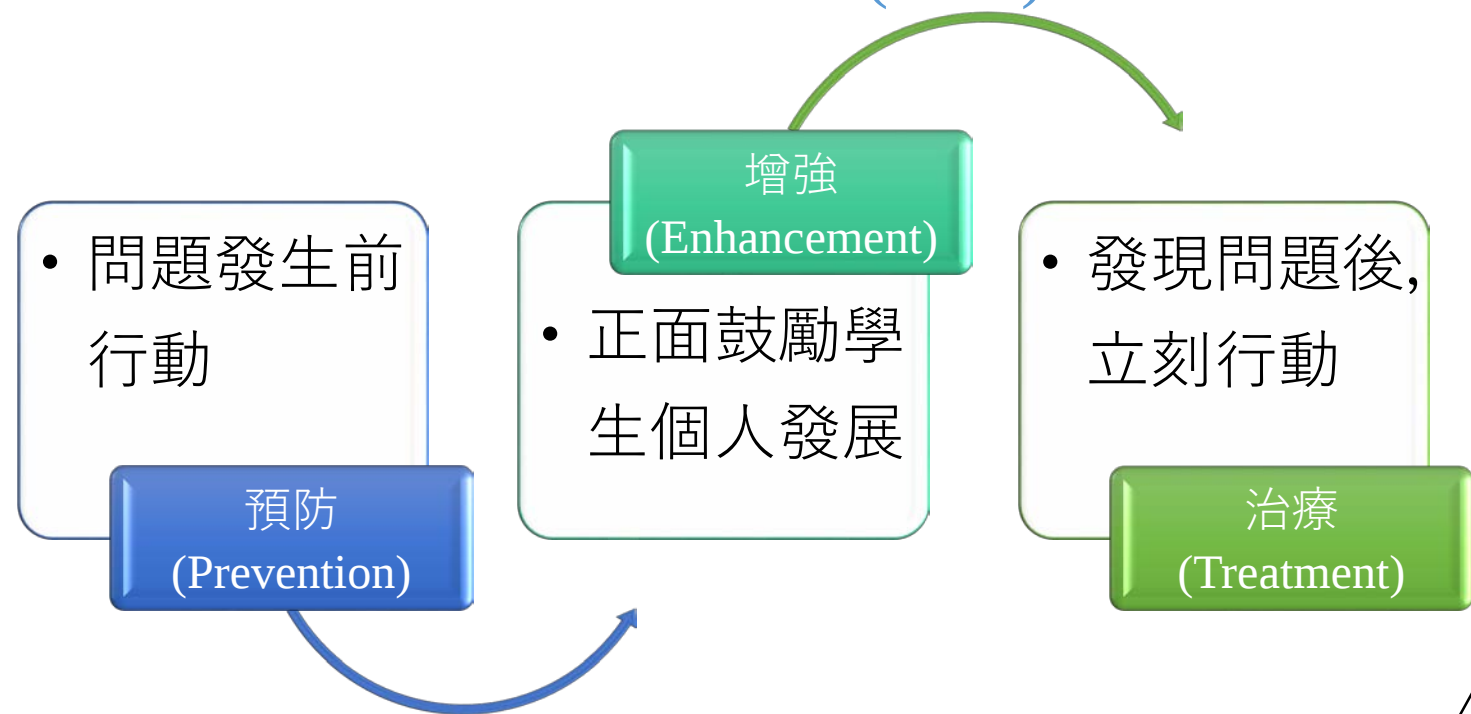
了解學校資優生
的情意特質+需要

設計課程

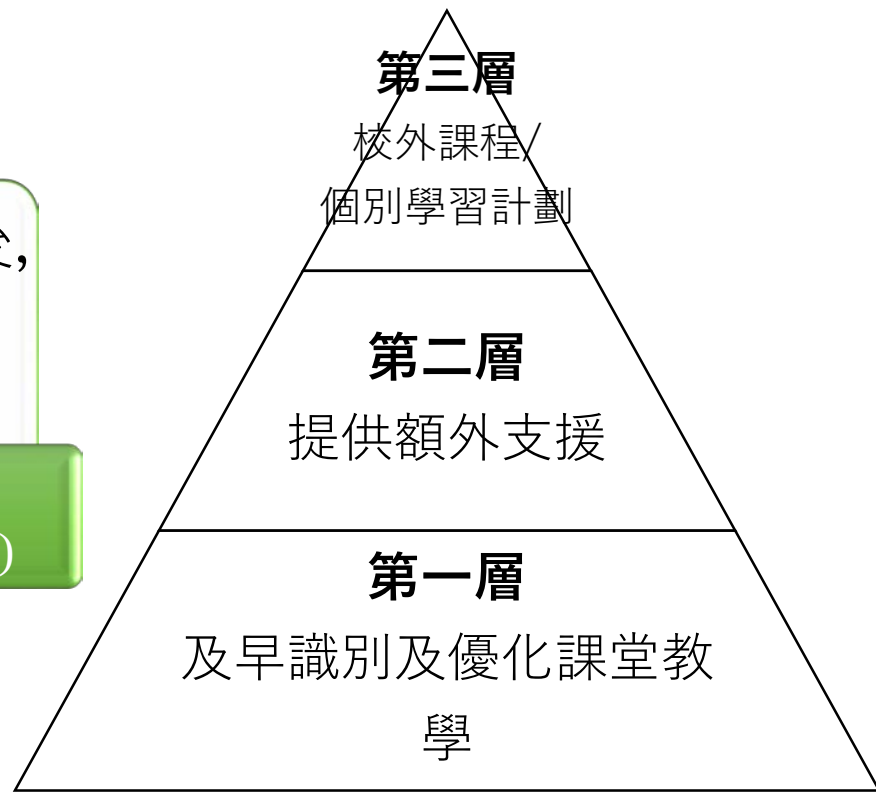


學校如何提供情意教育 (彼得·朗, 2002)

• 三層支援架構-情意層面 (PET)



• 三層支援架構



如何支援資優生的情意需要簡介 (郭靜姿, 2000)

大班支援

1. 課程設計-加入情意元素

- 2. 教學與情意輔導的結合

抽離式

1. 在資優課程設計中納入情意課程
2. 良師啟導計劃
3. 「大哥哥大姐姐」計劃
4. 安排預防性與補救性輔導

校外課程

建立資優學生的輔導網路

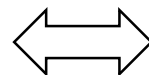
- 校外資源





抽離式課程 - 情意教育主題 (教育局, 2007)

1. 自我肯定：自我探索、自我概念、自尊及成敗歸
2. 自我管理：時間管理、學習技巧、問題解決、情緒管理及情緒智能
3. 創意思維：流暢力、靈活性、獨創性、精密度
4. 團體互動：協作技巧、協作學習、溝通技巧及人際關係
5. 領導才能訓練：領袖特質及指揮任務
6. 視野拓展：社區參與及服務、籌款活動及檢討社會問題
7. 生命教育：生活技巧、珍惜生命及價值教育
8. 生涯教育：職業計劃、職業目標及職業訓練的選擇



- Let Us Shine!
- 自我認識小組
- 情意教育工作坊 – 自我管理 (I-III)
- 情意教育工作坊 – 社交關係 (I-III)
- 香港資優師徒計劃
- 生涯規劃



抽離式課程 - 情意教育設計與目標

eg. 馬來西亞的情意教育課程 (Ch'ng, 2014)

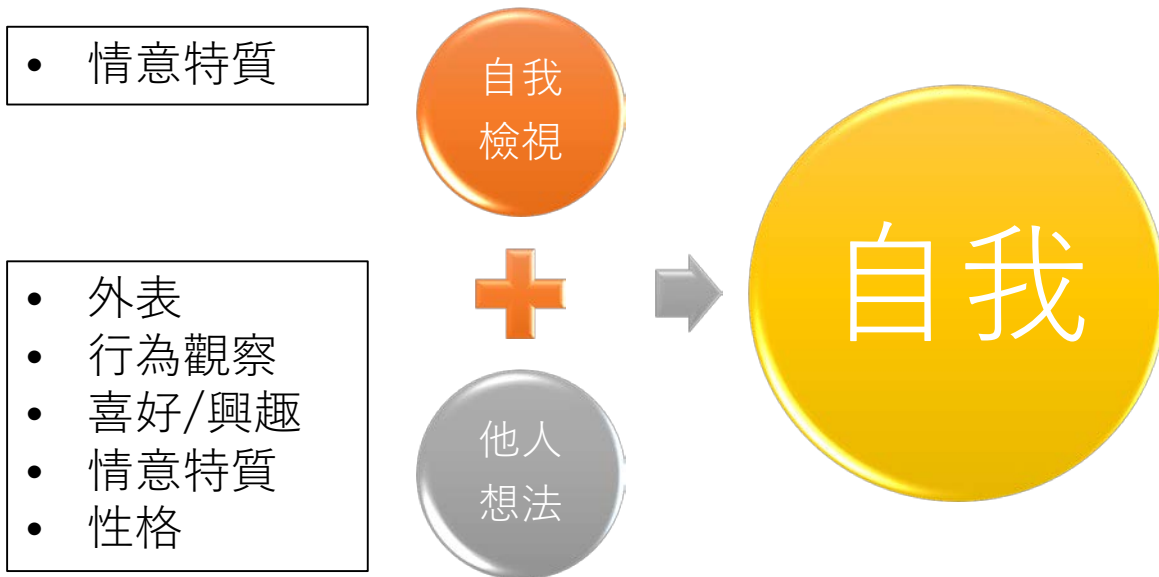
- **以資優生為主要**對象的小組
- 對個人情緒問題不作深入探討
- **提升對自我理念**的認識
- **提供討論空間**，讓各資優生了解彼此的共通點



情意教育活動例子 - 自我認識小組

每節目標：

1. 能明白及察覺資優的情意特質
2. 能察覺及欣賞其他資優學生的特質
3. 透過不同人對自我的看法，以提升自我認識



情意教育活動例子 - 小組的特點

SCHOOLS

1. 個人反思 (Self-reflection)
2. 保密 (Confidentiality)
3. 多元化的活動形式 (Holistic)
 - 播放影片/圖片、分享、討論、剪貼及遊戲等
4. 有系統的活動鋪排 (Organized)
 - 熱身、引入、主題教學、體驗活動及回饋
5. 沒有答案 (Open-ended)
6. 輕鬆的 (Lighthearted)
7. 問題解答者 (Solver)

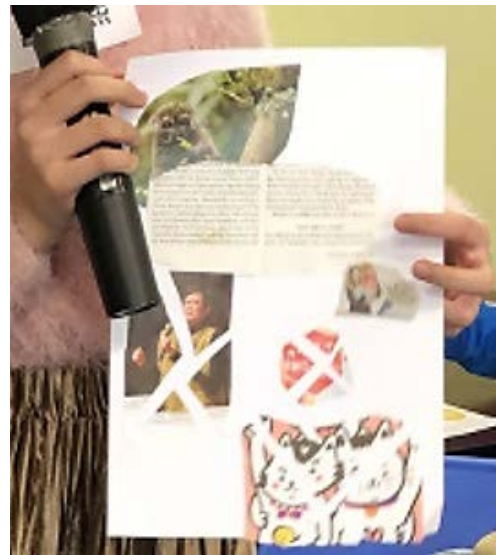
我們這一家 ATASHIN'CHI



情意教育活動例子 - 自我認識小組

《我》

1. 利用雜誌，白紙，剪刀及漿糊筆，製作出能代表自己的作品。
2. 完成後，各人作出分享。



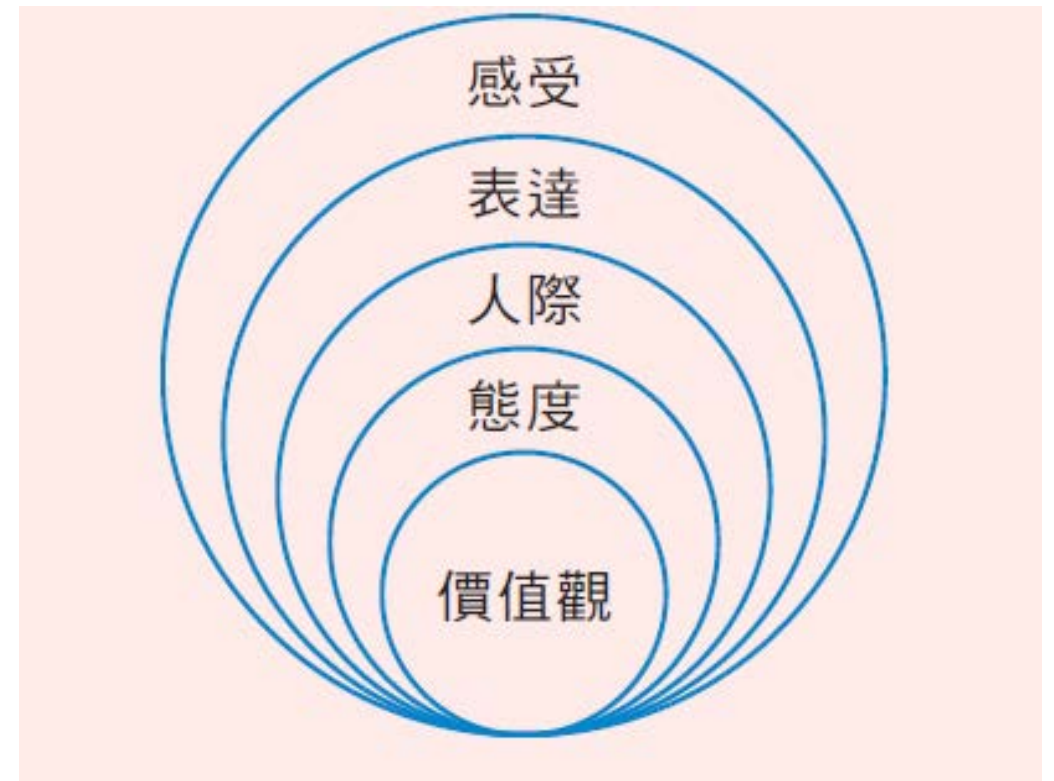
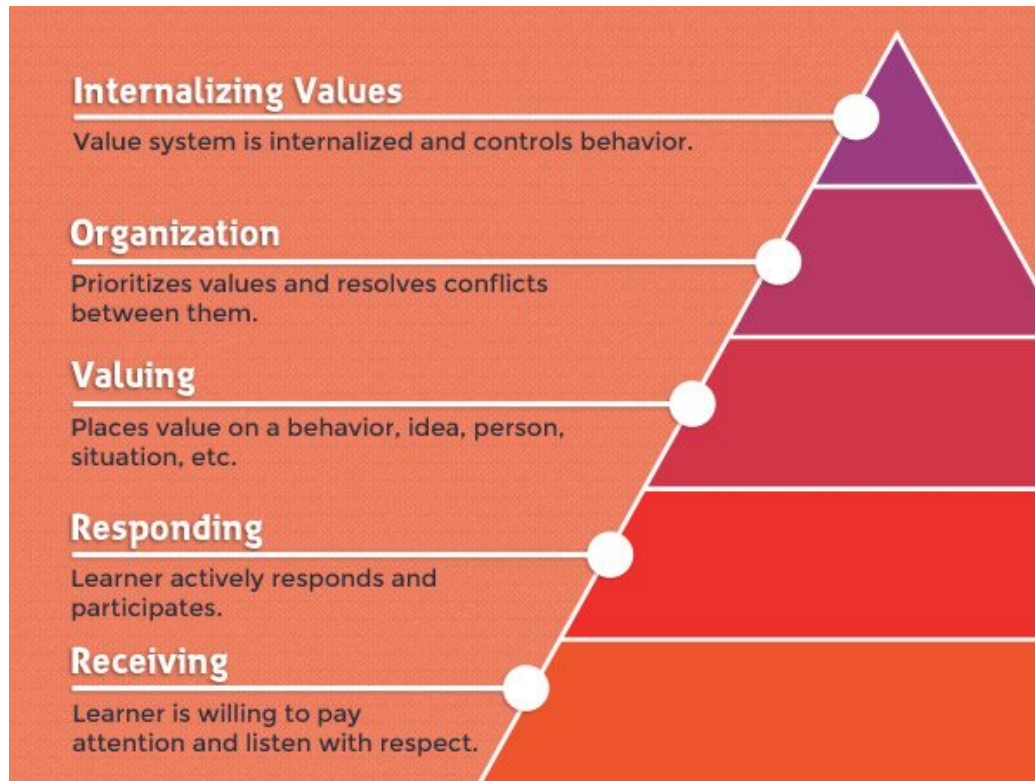


- 於尋找素材時，你有什麼感覺？
- 在作品中你最花時間尋找/拼貼的是甚麼？

接收

回應

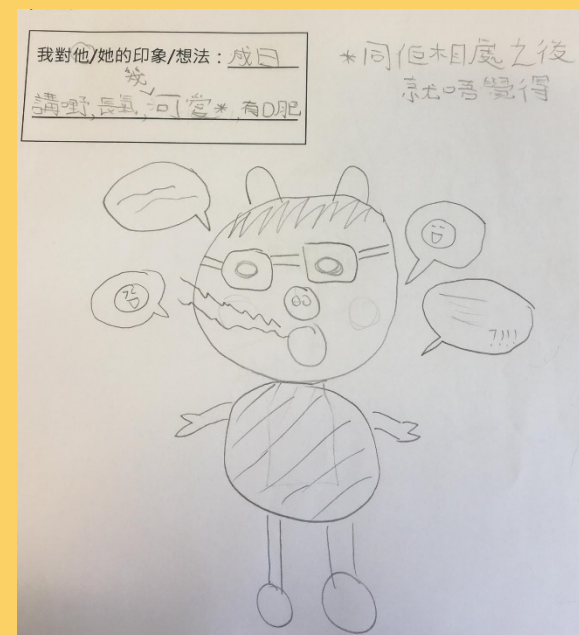
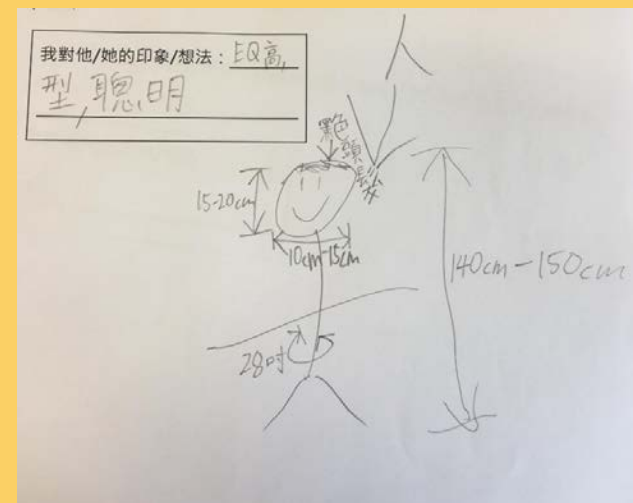
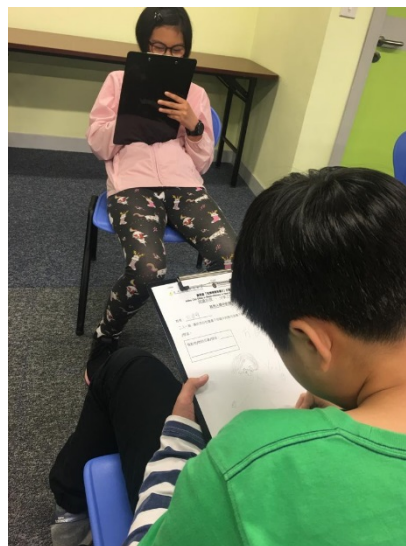
內化
組織
評價
回應
接收



情意教育活動例子 - 自我認識小組

《別人眼中的我》

1. 二人一組，互相畫下組員的外表，並寫下對對方的至少一個印象/想法。
2. 完成後，互相分享。



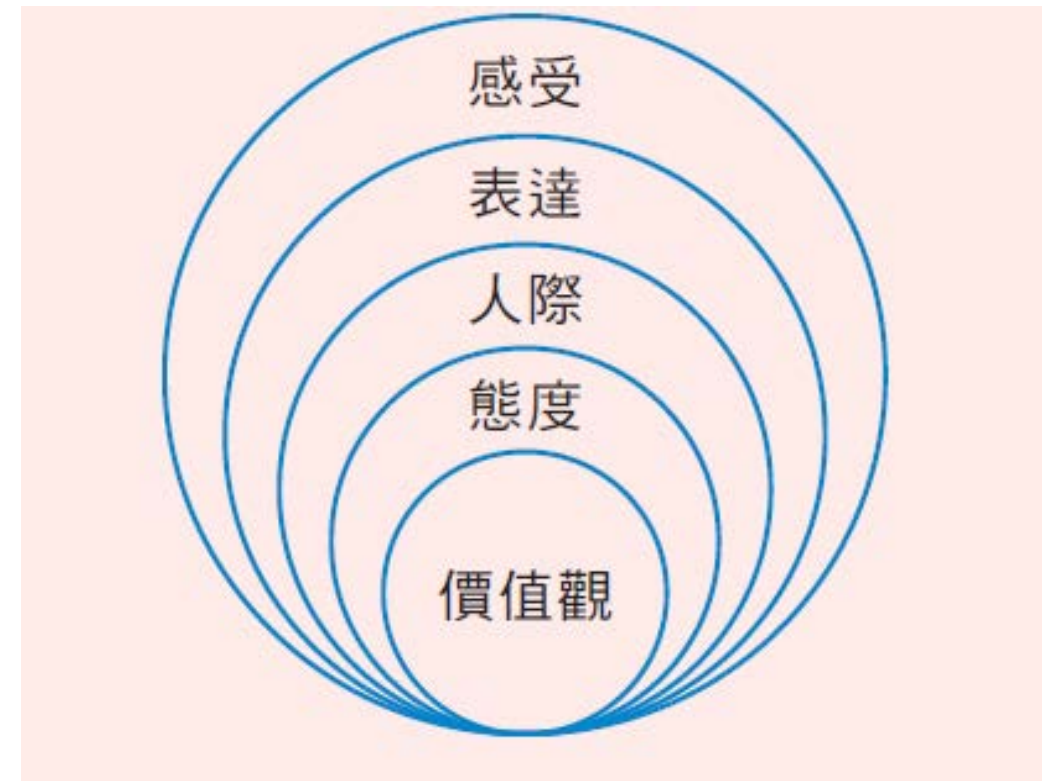
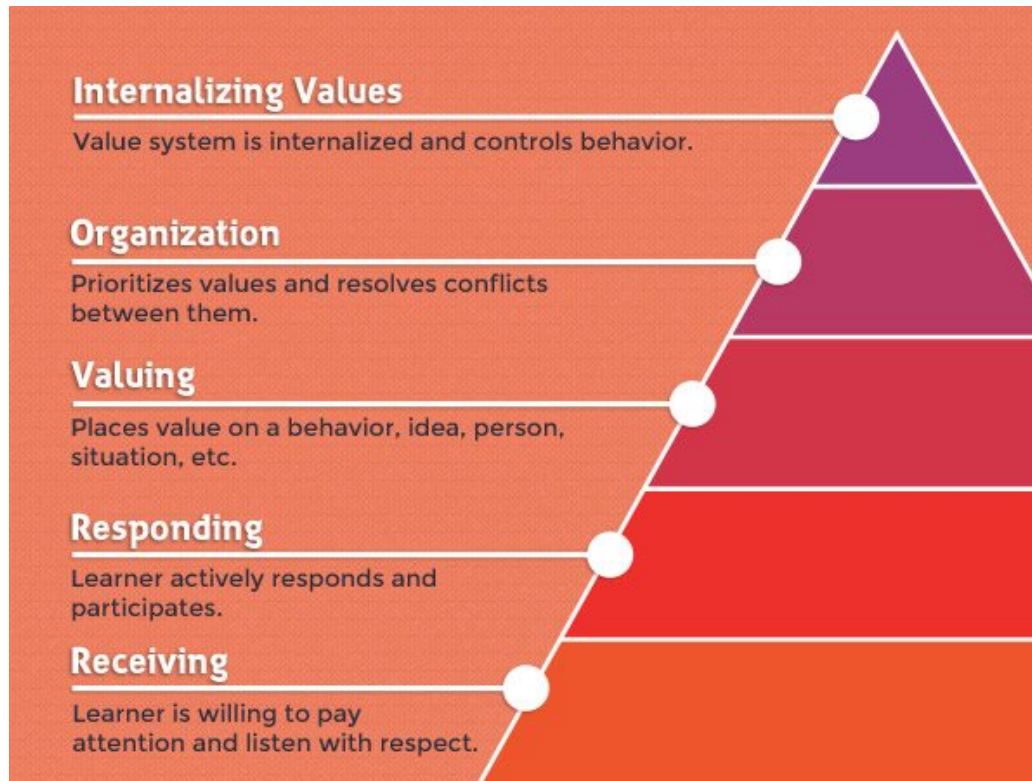


- 對於對方的形容，你有什麼感覺？
- 有哪些形容是你最常/最不常聽到的？

接收

回應

內化
組織
評價
回應
接收





情意教育活動例子 - 自我認識小組 (學生心聲)

請用文字/圖畫形式表達你對今天活動的感受/看法。

Use words/drawings to tell your feelings/ideas on the activity.

我今天明白到資優不是隨能的, 我不再感到自己是很差的。

評價

請用文字/圖畫形式表達你對今天活動的感受/看法。

Use words/drawings to tell your feelings/ideas on the activity.



Everyone is different

回應

Internalizing Values 內化和建立

Value system is internalized and controls behavior.

Organization 組織

Prioritizes values and resolves conflicts between them.

Valuing 評價

Places value on a behavior, idea, person, situation, etc.

Responding 回應

Learner actively responds and participates.

Receiving 接收

Learner is willing to pay attention and listen with respect.

請用文字/圖畫形式表達你對今天活動的感受/看法。

Use words/drawings to tell your feelings/ideas on the activity.

我發現了一些我以前不知道的特質。這個課堂令我學了很多我的特質 😊

接收

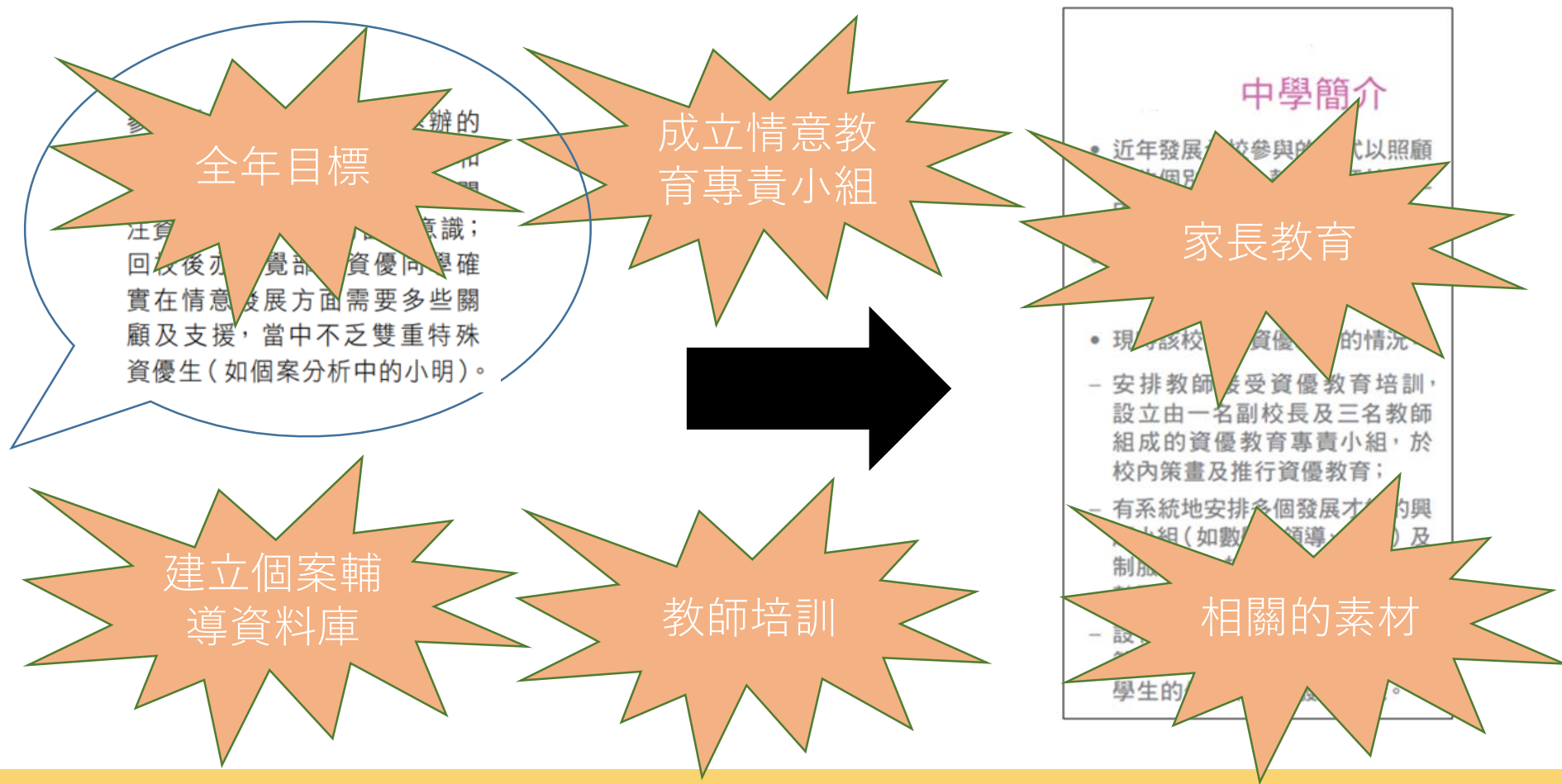
請用文字/圖畫形式表達你對今天活動的感受/看法。

Use words/drawings to tell your feelings/ideas on the activity.

活動非常好玩
能學到「學同制」(完美)
「除不同」和「Let us Shine」(重溫)
😊

接收

情意教育的成功，除了三層支援外，亦需要學校/環境的配合





情意教育如何滲入在Level 1 和Level 2的資優教育上

梁佩欣老師

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校



Jockey Club “Giftedness Into Flourishing Talents” Project
賽馬會「知優致優」計劃
(Project GIFT)

「資優教育中的情意教育——實踐經驗分享」

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校



梁佩欣老師
22-3-2019

分享項目

1. 「心之校園」課程
2. DreamStarter 啟夢者計劃
3. 《希望牧場》（繪本教學）

於中文科課程中滲入情意教育元素

1.心之校園 ~ 源起

讓心靈願意、真正感受到美（四美）

心房是學校的心臟，是靈性修習的地方

要將心臟由物質的存在轉化為靈性存在，心靈的開發非常重要

人必須時刻和心接觸，才能保有覺察力，明白到生命的價值

透過覺察和穿透，將自身潛能展現、肯定

先和自己接觸，推己及人，然後放眼世界

透過「心」看到自己、他人、天地的美麗

六個核心價值

學生支援

配合校訓
「覺正行儀」

訓育
與
輔導

三年級
慈悲心

四年級
自信心

五年級
精進心

宗教

二年級
同理心

一年級
感恩心

六年級
智慧心

覺察心

生命教育
課程

靜觀

式宏家

心之校園~策略

	層面	方式
知	• 認知生命的意義 • 認識正確的價值觀 • 明白及判斷	➤ 通過周會、校園電視節目、生命教育課、生活事件分享及討論
情	• 正念 • 情感上的認同和喜惡 • 正向心理	➤ 通過拓展性課程設計，讓學生體驗、反思、事後討論，加強認同
意	• 行道德的行為意志，透過鼓勵，擴大影響，加強行動的意志	➤ 透過目染、每天言教身教、強化信念 ➤ 提供延展性的活動設計，加強意念
行	• 實行和成為習慣	➤ 實踐活動、評估、反饋

一年級：生命的禮讚

感恩心

	課程 / 活動	具體內容			
知	基礎課程—— 生命教育課	➤認識自己	➤孝之基本	➤欣賞自己	➤孝順父母
情	拓展性課程——計劃 /生命分享會/周會	➤嬰兒計劃			
意	延展性活動/比賽	➤百日宴	➤三好宣言	➤弟子規朗誦比賽	
行	實行，成為習慣	➤幫忙家人做家務 ➤每天做三好孩子		➤每天回家說關心家人的話	
跨科生命教育	常識科	➤認識自己	➤照顧自己		➤我的親人

※ 覺察心 每天持續靜觀

延展性活動——百日宴



😊 我長大了!



2. DreamStarter 啟夢者計劃

- 透過一個體驗式的尋夢之旅，培養學生**運用創新思維為社區帶來改變**
- 從中學習企業家精神，凡事**懷着信心解決問題**，**迎接未來的挑戰**。





DreamStarter 分類

協助有需要的人和動物	健康飲食	正向思維 / 快樂
• 「步步平安」 • 歡樂小天使 • 活得精采畫知你 • 寵物完美大變身 • 織出快樂 • 解「獨」你我他	• 健康美食物語 • 沖出好味來 • 百變菜寶 • 惜食小先鋒 • 甜入心 • Increshiwan Tea	• 心之遊樂場 • 童玩由我創 • 石禪繞 • 小幼師兵團 • 拍出100Fun • 扭出彩虹 • 請你記住我 • 愛你無限FUN • 夢想鞦韆

DreamStarter 分類

環保活動

- 綠化情「牆」
- 愛心天使組
- 減塑者聯盟
- 舊衣重生
- 小小環保家
- 環抱社區
- 環保「棋」兵
- 環保DIY
- 環保遊戲樂繽紛
- 廚餘再生特使

- 「瓶」安是福
- 百變「短命膠」
- 塑之方程式
- 樹木小先鋒
- 環保最合拍
- 地球小幫手
- 支持地球環保特工隊
- 塌樹「延生」攻略

- 式宏保育偶劇團
- 式宏樽蓋藝術廊
- 式宏綠戰士
- 式宏識鈎
- 式宏小火車
- 式宏十萬伏特
- 式宏海岸拯救隊
- 式宏夢想牌

課堂情意策略

1. 講述
2. 思考訓練
3. 模仿學習
4. 提供兩難情境的討論
5. 價值澄清法
6. 角色扮演
7. 欣賞分享法
8. 團體活動法

陳宜岑（2006）。情意教學對提升國中資賦優異學生生活適應成效之研究。國立彰化師範大學特殊教育學系特殊教育教學碩士論文，未出版，彰化縣。

情意課程設計建議

- 1) 覺察自己的情意需要
- 2) 挫折容忍力之培養與適當的完美主義
- 3) 學習正確的歸因
- 4) 時間規劃與管理
- 5) 利己、利他之社會學習

蔡桂芳、謝佳諺(2015)。〈資優學生的情意輔導課程設計〉，載郭靜姿（主編），《資優教育課程設計與教學模式應用》（第七章）。台北，台灣：華騰文化股份有限公司。

1) 覺察自己的情意需要



靜觀

綜合靜觀練習可帶來的好處

認知學習	情緒/精神	社交及待人	其他
✓提升專注力 ✓改善記憶力 ✓改善認知學習能力 ✓能夠集中處理特定目標，達至更佳表現	✓改善焦慮 ✓減低抑鬱症狀 ✓減少因情緒帶來的負面反應 ✓增加快樂感 ✓紓緩壓力 ✓減少對自己的負面看法，有助提升自信心 ✓清晰自己的狀態	✓增加同理心及慈悲心，更願意向他人伸出援手 ✓關心他人及社會 ✓靜觀聆聽有助改善溝通 ✓培養對萬事萬物的感恩	✓提升創意 ✓改善睡眠 ✓提升解難能力

綜合靜觀練習可帶來的好處

認知學習	情緒/精神	社交及待人	其他
✓提升專注力 ✓改善記憶力 ✓改善認知學習能力 ✓能夠集中處理特定目標，達至更佳表現	✓改善焦慮 ✓減低抑鬱症狀 ✓減少因情緒帶來的負面反應 ✓增加快樂感 ✓紓緩壓力 ✓減少對自己的負面看法，有助提升自信心 ✓清晰自己的狀態	✓增加同理心及慈悲心，更願意向他人伸出援手 ✓關心他人及社會 ✓靜觀聆聽有助改善溝通 ✓培養對萬事萬物的感恩	✓提升創意 ✓改善睡眠 ✓提升解難能力

覺察情意需要

2) 挫折容忍力之培養與適當的完美主義

哭出來吧！



別哭了！

哭出來吧！

當孩子受了傷，應該教育他們養成一種態度和一個習慣：

- 遇到失敗容許自己有難過的情緒
- 哭不是弱者的表現，而是忠於自己的感受
- 當哭完發洩夠了，就再把事情做一次，直到可以把事情做好。

覺察

認知

專注



平靜心靈五部曲

做靜觀



提升自我覺察力



認知自己的角色



專注做好



產生正念抗逆

排球比賽的故事

出發前



他們早上在校長面前未打先輸，沒有自信，校長覺得傷心.....



比賽前



大家集合在一起做靜觀，覺察自己，清晰頭腦，安定心神。



賽果



男排首場已獲得勝利！大家表示
有信心繼續爭取佳績！

3) 學習正確的歸因

	外控型	內控型
成功後	在成功時會感謝他人 (甚至感謝上天)	感到自豪而增加動機
失敗後	失去再努力的動機	會歸因為自己努力不足而 再努力

Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. *Review of educational research*, 42(2), 203-215.

Debriefing —— 讓學生變成**內控型**

風紀檢討會議

問題 / 失敗

風紀們自我檢視後說出他們開崗不準時，甚至缺席的情況頗嚴重

協助正確歸因的問題

- 先要說出風紀的角色、職能，確保有正確的認知
- 列出不開崗會帶來的問題
- 要求學生說出自己不能準時開崗的原因

會歸因為自己努力不足而再努力

- 風紀共同想出令所有人準時開崗的方法，大家協定遵行

4) 時間規劃與管理

DreamStarter



膠飲管 Bye Bye

講求時間規劃與管理

要求專注、追求卓越

充滿挑戰性

學生學自己想學的

資優、自主學習結合的模式

<https://dreamstarter.collaction.hk/project/objective/474/>

5) 利己、利他之社會學習

DreamStarter 組別分類

協助有需要的 人和動物	健康飲食	正向思維 / 快樂
• 「步步平安」 • 歡樂小天使 • 活得精采畫知你 • 寵物完美大變身 • 織出快樂 • 解「獨」你我他	• 健康美食物語 • 沖出好味來 • 百變菜寶 • 惜食小先鋒 • 甜入心 • Increshiwan Tea	• 心之遊樂場 • 童玩由我創 • 石禪繞 • 小幼師兵團 • 拍出100Fun • 扭出彩虹 • 請你記住我 • 愛你無限FUN • 夢想鞦韆

DreamStarter 組別分類

環保活動

- 綠化情「牆」
- 愛心天使組
- 減塑者聯盟
- 舊衣重生
- 小小環保家
- 環抱社區
- 環保「棋」兵
- 環保DIY
- 環保遊戲樂繽紛
- 廚餘再生特使

- 「瓶」安是福
- 百變「短命膠」
- 塑之方程式
- 樹木小先鋒
- 環保最合拍
- 地球小幫手
- 支持地球環保特工隊
- 塌樹「延生」攻略

- 式宏保育偶劇團
- 式宏樽蓋藝術廊
- 式宏綠戰士
- 式宏識鈎
- 式宏小火車
- 式宏十萬伏特
- 式宏海岸拯救隊
- 式宏夢想牌

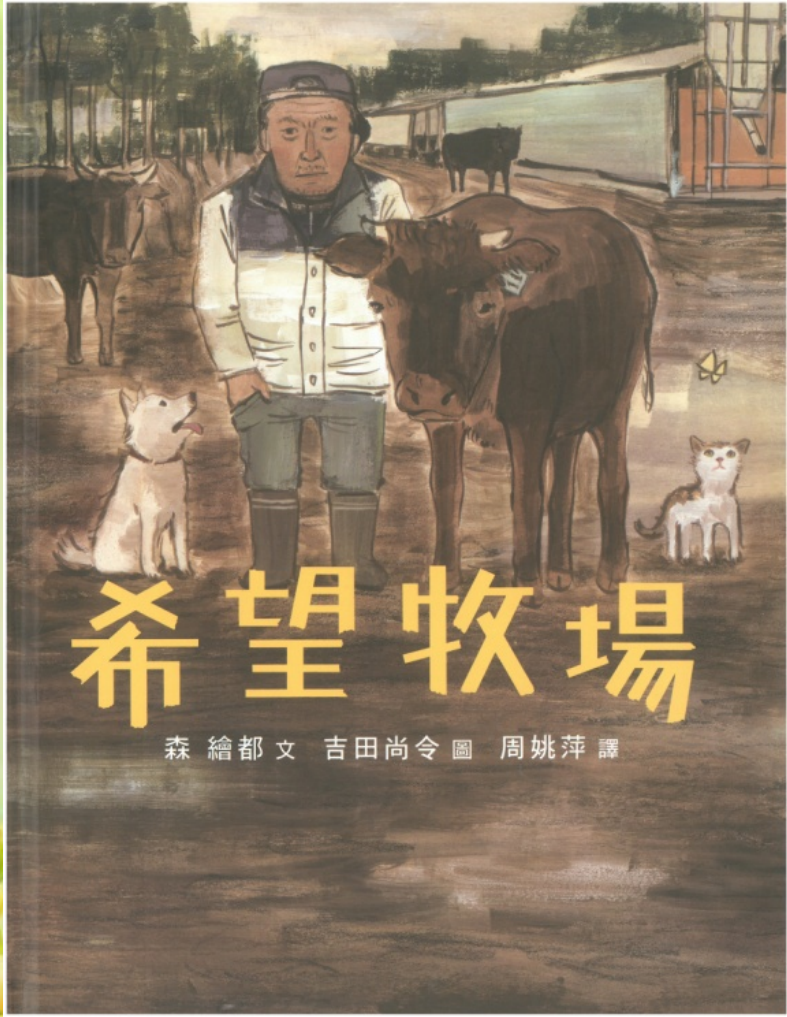
靜觀的好處

認知學習	情緒/精神	社交及待人	其他
✓提升專注力 ✓改善記憶力 ✓改善認知學習能力 ✓能夠集中處理特定目標，達至更佳表現	✓改善焦慮 ✓減低抑鬱症狀 ✓減少因情緒帶來的負面反應 ✓增加快樂感 ✓紓緩壓力 ✓減少對自己的負面看法，有助提升自信心 ✓清晰自己的狀態	✓增加同理心及慈悲心，更願意向他人伸出援手 ✓關心他人及社會 ✓靜觀聆聽有助改善溝通 ✓培養對萬事萬物的感恩	✓提升創意 ✓改善升眠 ✓提升解難能力
利己	利己	利他	利己

3. 《希望牧場》（繪本教學）

於中文科課程中滲入情意教育元素

繪本內容



，
後些內無定在此位
震有」杏決要。這
地，區在並都隻是
大洩戒留，牛便
一外警，場事的，
一射「人牧麼下的
三幅入牛鎮甚留繪
日本生劃養小生養描
日發被位的發守所人
於場一煙管裏本牛
由牧有人不那繪養

學習目標

1. 學生閱讀繪本後，透過自擬問題深化對繪本內容的認識。
2. 學生透過閱讀、討論和角色代入，明白在同一事件中，不同的身份有不同的責任。
3. 學生透過檢視《我的責任承諾書》明白知行合一的重要性。
4. 學生運用同理心，填寫鼓勵卡。
5. 學生認同及欣賞不同的身份從不同的角度承擔自己的責任。
6. 學生認同自己作為學生和家庭成員所需負的責任，並願意履行有關責任。

情意五層次

五層次	定義	活動	顯證
接收	願意調控專注力，接收資訊	學生根據《希望牧場》的內容自擬問題	學生能根據課文內容設計不同層次的提問： -表面說 -分層說 -深層說

學生表現篇

自擬問題

1. 為什麼吉澤先生不同意殺掉牛隻，又不肯離開牧場？
2. 為甚麼吉澤先生的牧場被人叫做「希望牧場」？
3. 你認為吉澤先生有着哪些性格特點？
4. 如果你是吉澤先生，你認為怎樣才算有意義的人生？
5. 為甚麼吉澤先生看到牛「吃飼料、拉屎」的時候，會感到安心呢？
6. 當虛弱的牛死去時，吉澤先生感到怎樣？

情意五層次

五層次	定義	活動	顯證
反應	願意完成作業，積極回應，並獲滿足感	• 學生代入不同的角色，說出在「養牛？/ 殺牛？」事件上的不同立場 - 寵物主人 - 兩個孩子的媽媽 - 食環署 - 養牛人	學生能代入自己的角色去思考自己的立場，並說出原因。

學生表現篇

預習工作紙（一）：各方的責任

身 份	對「殺牛」的看法
寵物的主人	• 我不殺牛。 • 因為如果我們決定養牛，就要生生世世去照顧牠。
兩個孩子的媽媽	• 我不理會那些牛。 • 因為媽媽要帶兩個孩子離開。
	• 我認為要殺牛。 • 確保孩子的健康。

學生表現篇

預習工作紙（一）：各方的責任

身 份	對「殺牛」的看法
食物環境衛生署 (食環署)	• 我認為要殺牛。 • 保障市民的健康和安全。
養牛人	• 我認為把牛留下來。 • 因為對牛有感情。
	• 我認為要殺牛。 • 因為牛已變得一文不值。

情意五層次

五層次	定義	活動	顯證
評價	願意投入學習，作專業評價	學生要評論吉澤及「其他養牛人」的做法是否正確及說出原因	學生能說出支持吉澤及「其他養牛人」的理由。

情意五層次

五層次	定義	活動	顯證
組織	願意比較、接納和組織自己的價值觀	•寫作「 <u>鼓勵卡</u> 」給吉澤先生或其他養牛人，表示對他們 盡責的欣賞	學生能寫出 支持 吉澤及「其他養牛人」的語句，給他們打氣。

學生表現篇

給吉澤先生的鼓勵卡

我十分欣賞你，因為我很佩服你的勇氣，希望你繼續賣努力做一個養牛人。

我十分欣賞你，因為牛都有生命，殺了牛牠們太可小葬了，而且牛是无辜的，輻射不是牛造成的，牛突然被殺死，太可小葬了。

我十分欣賞你，因為你知道牛兒們只有一條生命，牛兒不想死，你一直保護牠們，希望牠們過上好生活！

我十分欣賞你，因為你很愛護動物，你不會捨棄車輻射的動物們

學生表現篇

給其他養牛人的打氣卡

我十分欣賞你，因為你聽重國家決定，決定殺掉
辛辛苦苦的牛隻。我覺得又悲傷又可惜。我覺得你
偉大！

情意五層次

五層次	定義	活動	顯證
形成品德	尊重、珍視並內化和建立自己的價值觀	• 學生先思考自己在家庭/學校的責任，然後寫下 • 學生自選一項認為自己最有需要做到的責任，並具體地說說要如何實踐。 • 讓學生製作<u>《我的責任承諾書》</u>	• 學生能在日常生活中持續實踐（日常觀察）

學生表現篇

《我的責任承諾書》

我認為在學校裏，我的責任是交齊功課。

-我會每天收拾書包，再看看有沒有收拾好。

-我會每天寫齊家課，再檢查幾次。

-我會每天寫好功課，再估其他的事情。

-我會認真檢查功課是否完成，再認真看幾次。



我認為在學校裏，我的責任還有遵守校規。

-我會尊重老師和同學。

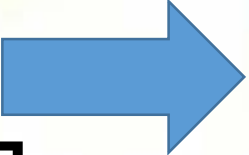
-我會友愛同學，不會和同學打架。

-我會誠實對老師。

-我會愛護公物。



總結：教師在情意教育上的角色

- 作為管理人
 - 個別小組特定教師
 - 作為關懷者
 - 作為個別學科的專家
 - 作為特定計劃的倡導
- 
- 校長
 - DS 小組的導師
 - 所有教師
 - 各科的科任
 - DS 的統籌主任

先生不應該專教書，他的責任是教人做人；
學生不應該專讀書，他的責任是學習人生之道。

陶行知