



## ● 核心學校：聖公會油塘基顯小學

「正向教育必須從生活中感受及實踐。」



「同理森林」主題體驗週



### 蘇詠思校長及劉佩儀主任分享

聖公會油塘基顯小學致力於發展和推行《共建卓悅校園》計劃和課程，並感謝香港大學《共建卓悅校園》計劃的支持。自2016年來，學校一直致力於向學生推廣正向教育，關注學生、家長和教師的心理健康。學校將正向教育與相關事項相結合，通過課程和全校活動，旨在使抽象的品德教育變得更具體，貼近學生的生活，並鼓勵學生在日常生活中應用和實踐所學的知識和技巧。校方相信單純地教導學生正面的價值觀和品德特質是不夠的，更重要的是幫助學生將所學的正向價值觀和技能真正融入他們的生活中，使其成為他們的日常習慣和行為方式。



帶着同學的心意卡、製作的蹣狗袋及募捐的狗糧送贈給「阿棍屋」



與生命講師交流，學習面對困難如何自處

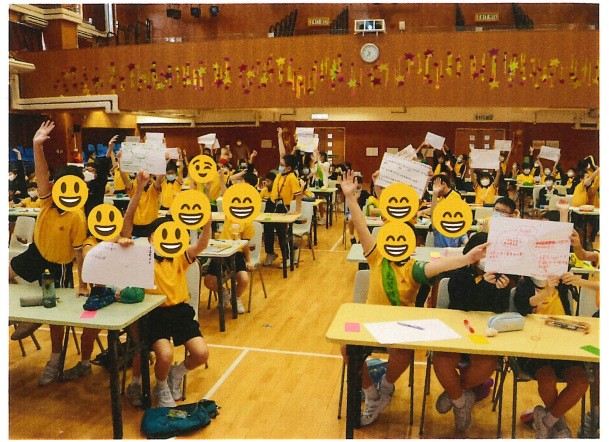
「油基同理深度行，在生活中實踐同理心。」



透過校園處境及生活小故事，引導學生思考同理心的意義，讓學生設身處地代入別人的處境，明白及體諒別人難處，學懂給予善良合宜的回應，並叮囑學生珍惜學習的機會，在生活中實踐同理心。校方期望透過各種體驗活動，讓學生學習聆聽和理解別人的想法，並作出合宜的回應，明白需要善待他人，更重要是明白背後的原因，這不是書本或知識層面上的學習，而是通過反思和實踐而得、更內化個人品格的栽培。如學生主動把心中的感動、許多感謝和鼓勵的話語化成文字，藉着一封封短信，向無私照顧小動物的獸醫和義工表達最真摯的謝意和支持，這是個用心思考和真誠表達的過程。



同理心活動 – 學習珍惜彼此



同理心活動 – 我們做得到！

在日常生活中應用和實踐正向教育，學生可以體驗到這些價值觀和技能的實際效果，並感受到它們對自己和他人的積極影響。實際經驗可以增強學生的自信心和自我價值感，同時培養他們的情緒調控和解決問題的能力。這些對學生的整體幸福感和品格發展產生積極影響，幫助他們日後建立積極的心態和健康的人際關係。

透過港大《共建卓悅校園》計劃的培訓和提供的課程，教師們可以獲得正向教育、精神和心理健康教學方法的知識和教材，並應用於課堂設計中，以幫助學生理解和培養同理心。教師可以運用生動有趣的課堂設計，將抽象的概念具體化，使學生能夠更容易理解和體會同理心的意義。例如，可以使用情境故事、角色扮演、影片或圖片等教材，讓學生代入角色，感受和理解他人的情感和需求。同時，教師可以引導學生在討論中思考別人的立場和感受，並提供合適的回應和解決方案。

此外，教師還可以運用小組合作、合作項目或互動遊戲等活動，讓學生在團隊合作中體驗到同理心的重要性。這樣的設計可以促使學生學會聆聽和尊重他人的聲音，並學習如何合作解決問題，從而培養同理心。教師在課堂上可以使用多元化的教學方法，例如討論、問題解決、角色扮演、故事分享等，使學生能夠從不同的角度理解同理心的概念。同時，教師可以提供實際的例子和情境，讓學生在日常生活中應用和實踐所學的知識和技巧。讓學生更深入地理解同理心的重要性，並激發他們在日常生活中實踐同理心的能力。



互相勉勵說：永遠支持你!



送給將來的我一面對失敗時鼓勵自己的話

「同理心，概念不深，意義深。」



我們相信同理心是一切美好生命特質之源，因為沒有真正願意站在別人位置去感受的心態和能力，一切美德包括尊重、關愛、孝順等等，都容易流於模仿和行為主義，未必真正能觸動和改變彼此的心。正因同理心如此重要，即使復課後課時緊迫，我們仍然大幅調動時間表，制定一系列校內、校外大大小小的活動。我們深信在價值教育中，「知、情、意、行」四要素缺一不可，希望同學可在生活中將品德自覺地實踐出來。



香港電台-負責任小主人錄音



同學每年最喜悅的雪糕環節

正向教育的最終目標是幫助學生過上更快樂、更充實的生活。通過倡導同理心、仁慈和其他正向價值觀，校方堅守透過各式各樣活動潛移默化地幫助學生學懂勇於面對困難的應對技巧和建立韌性的方法，期望能幫助減輕學生的壓力和焦慮水平。我們持續推行正向教育，孩子能懷抱着正向的價值觀，凡事從心出發，學懂易地而處，探索人與自然萬物間需要的關懷與尊重。



圖中文字是「同理深海」活動後學生的反思：

「多學習看見別人的需要！」

「要使用『假如我是他…』的想法！才能深深的體會別人的感覺。」



總括而言，為了創造一個安全、培育和支持的學習環境，為「卓悅校園」奠定基礎，我們強烈建議所有香港學校在實施和推廣全校精神和心理健康教育，並參考和落實「卓悅校園」的十項指導原則，可以為學校創造一個安全、培育和支持的學習環境。這樣的環境有助於培養學生的同理心和其他批判性價值觀，並促進他們的全面發展。同時，這也有助於學生成長為善良、體貼、重視自然和他人的人。這些原則可以作為指導，幫助學校創建一個更健康和支持性的學習環境。