

促進學生幸福感— 墨爾本與香港的故事

香港校長中心
劉鐵梅校長

全球對幸福感的關注

澳洲人的幸福感在全球排第10

香港排名再較去年跌 4 位至 86

根據 2021至2023 年期間的數據，年輕人是目前全球最不快樂的年齡族群。

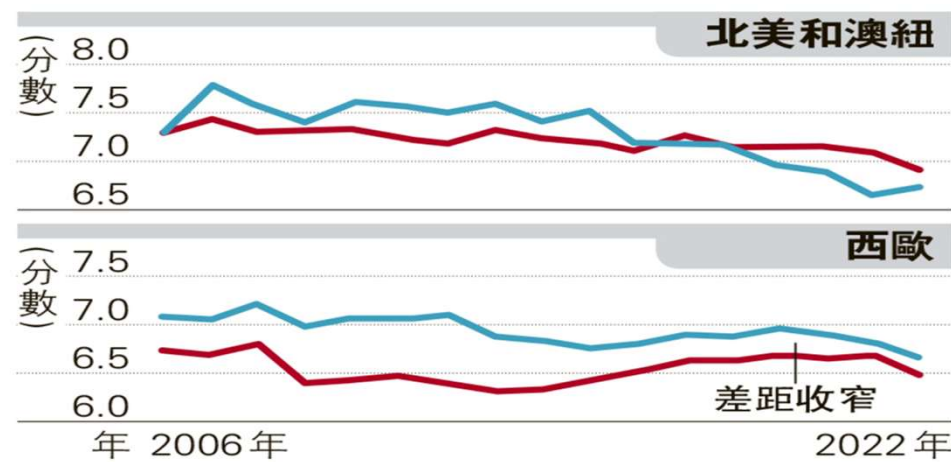
https://www.acqol.com.au/uploads/surveys/survey-040-summary_report.pdf

<https://worldpopulationreview.com/country-rankings/happiest-countries-in-the-world>



西方年輕人幸福感呈下跌趨勢

全球 15 至 24 歲年輕人的平均幸福感在近 20 年走勢平穩，自評生活滿足度在 6 分上下 (0 至 10 分，10 分最高)，但近年西方年輕人幸福感反覆下跌，其中北美和澳紐年輕人的幸福感，在 2017 年跌破 25 歲或以上者水平，西歐的年輕人與 25 歲或以上者之間的幸福感差距也在縮窄，預計 1 至 2 年內將會交疊



資料來源：衛報

香港學生的幸福感的概況

三間大學合作調查 本港學童生命價值感跌至新低

2024-10-09 HKT 13:11

推介 0 分享工具



調查由嶺南大學STEAM 教育及研究中心、港大兒童及青少年科學系、中大兒科系及香港兒科醫學會進行。(黃灝翹攝)

嶺南大學公布「香港學童快樂及生命教育指數調查」結果，顯示本港學童的快樂指數較去年輕微上升1.85%，以滿分為10分，由6.62上升至6.75。學童的生命價值感則跌至6.74，為多年來的新低，遠低於2017年的7.27。

資料來源：香港電台網站 09-19-2024



青協公布「青年精神健康狀況」調查結果

開學壓力指數4年後首度上升

中學生普遍存在抑鬱情緒，文憑試準考生抑鬱指數最高

資料來源：香港青少協會網頁

墨爾本故事的開始……

由多位熱心的校長發起，一同關注教師與學生精神健康，希望能拓展幸福校園。各位積極找尋連繫，最後選擇了澳洲，她是發展幸福校園的先驅者。

香港校長中心組織墨爾本教育考察團 概況及目的

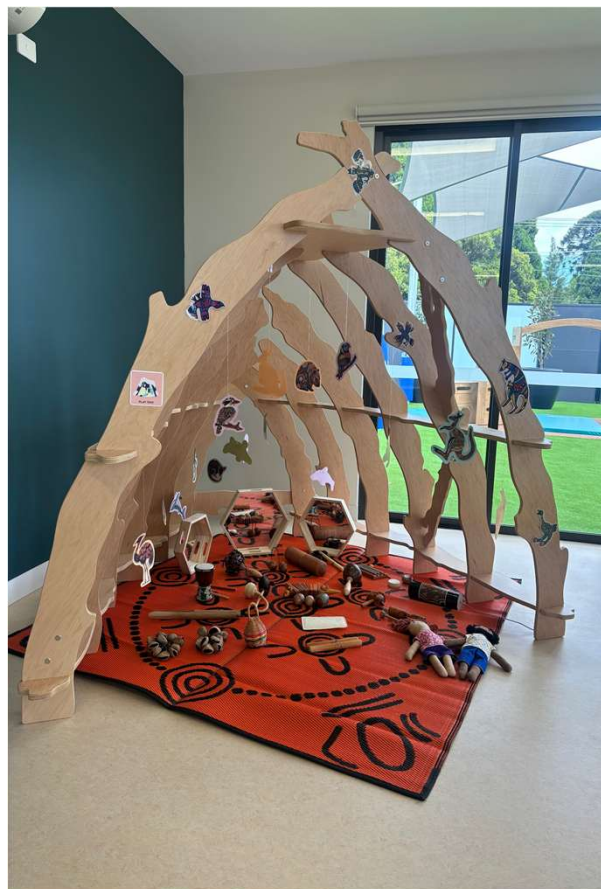
- 3-11-2024至10-11-2024
- 透過體驗式學習，掌握建立個人幸福感及幸福校園的策略
- 認識澳洲 (維多利亞州) 推行社會與情緒教育的方法
- 了解全校性參與推行正向教育與 Compassionate Systems 的方法
- 建立學習社群，交流建立幸福校園及推行社會與情緒教育的經驗

在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法

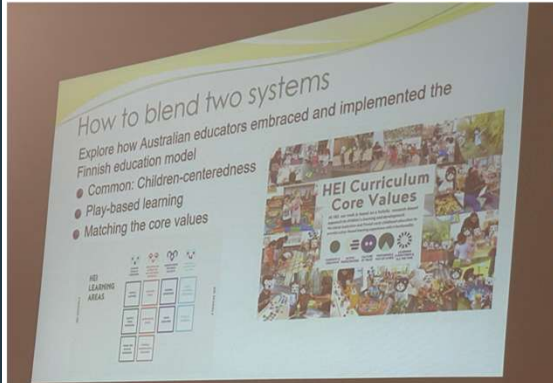


HEI Schools Kew Early Education Centre

- Curiosity & Creativity 好奇心與創造力
- Active Participation 積極參與
- Culture of Trust 信任文化
- Sustainable Way of Living 可持續的生活方式
- Learning Everywhere All the Time 隨時隨地學習

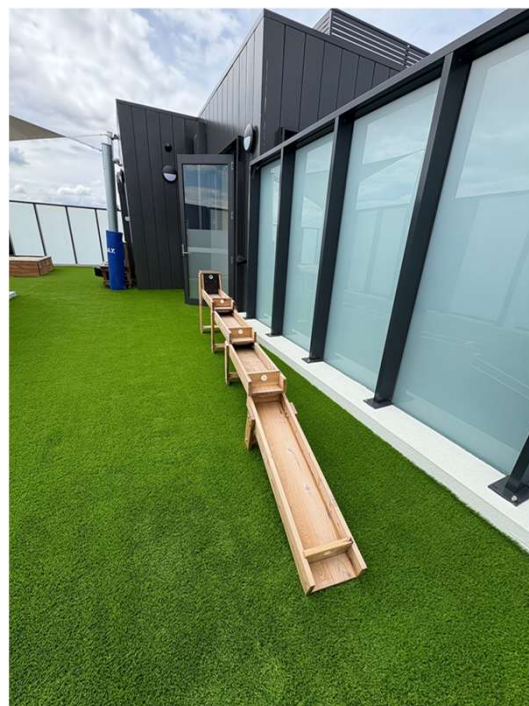


在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法



HEI Schools 結合芬蘭式教育並與赫爾辛基大學連繫，培養孩子的好奇心，更對知識的探索充滿熱情。

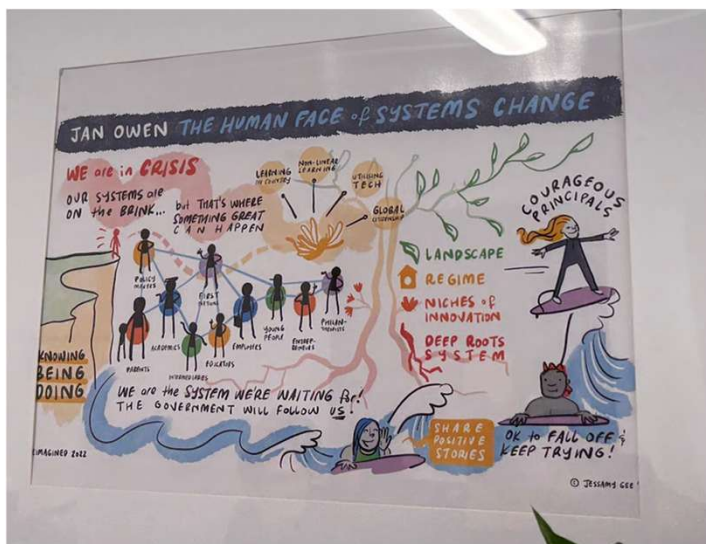
在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法



Helping to raise children who are not only capable of adapting to the changing world, but of changing the world themselves.



在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法



Woodleigh School位於澳洲，是一所以全人教育著稱的學校，該校透過實施具有同情心的系統（compassionate systems）來發展其學校理念。

Respect OURSELVES, OTHERS, and the ENVIRONMENT

在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法



MIND, HEART AND HAND

AT WOODLEIGH, WE EDUCATE STUDENTS' MINDS, HEARTS AND HANDS. WE NURTURE THE LEARNING OF YOUNG PEOPLE WHO CAN APPLY THEIR KNOWLEDGE TO SOLVE REAL-WORLD CHALLENGES AND MAKE A DIFFERENCE IN THE LIVES OF OTHERS.

Our approach emphasises learning by doing, through immersive, applied experiences, and learning by caring, through social-emotional development, the promotion of positive relationships, and active engagement as responsible citizens.

REAL EXPERIENCES

LEARNING AT WOODLEIGH PROMOTES EXPLORATION, COLLABORATION AND REFLECTION IN AUTHENTIC, REAL-WORLD CONTEXTS.

When students are intellectually, emotionally, socially and physically engaged, learning becomes more authentic, personalised, and relevant for their current and future experiences.


Woodleigh School位於澳洲，是一所以全人教育著稱的學校。該校透過實施具有同情心的系統(compassionate systems)來發展其學校理念。

在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法




Woodleigh School位於澳洲，是一所以全人教育著稱的學校，該校透過實施具有同情心的系統(compassionate systems)來發展其學校理念。

在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法




Ravenswood

*Igniting Potential,
Inspiring Passion & Purpose*



Positive Education
@Ravenswood

The challenges and the
Triumphs of a
Positive Education Approach



Ravenswood 是一所位於澳洲悉尼的女子私立學校，正向教育是該校教育理念重要組成的部分，旨在培養學生的心理健康、幸福感和全面發展。學校通過課程促進學生的幸福感，強調學術成就與個人成長的平衡。

在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法



Ravenswood 在墨爾本大學正向心理學中心創始主任莉亞·沃特斯教授 (Professor Lea Waters) 指導下以可見幸福感 (visible well-being) 的策略，在學校推行正向教育。

他們加入了5D循環 (定義 Define、發現 Discover、夢想 Dream、命運 Desinty、設計 Design 和夢想 Dream) 幫助學生欣賞和重視當下的美好，以對話、創新和實施推展未來的計劃。

在墨爾本的校園找到推動學生幸福感的魔法



Maroondah Positive Education Network (MPEN) (Maroondah正向教育網絡) 由當地市議會、校長網絡和教育部透過試點學校 (30間學校) 以正向教育提高該區年輕人的幸福感，營造人際關係及善於與人溝通的學習環境。

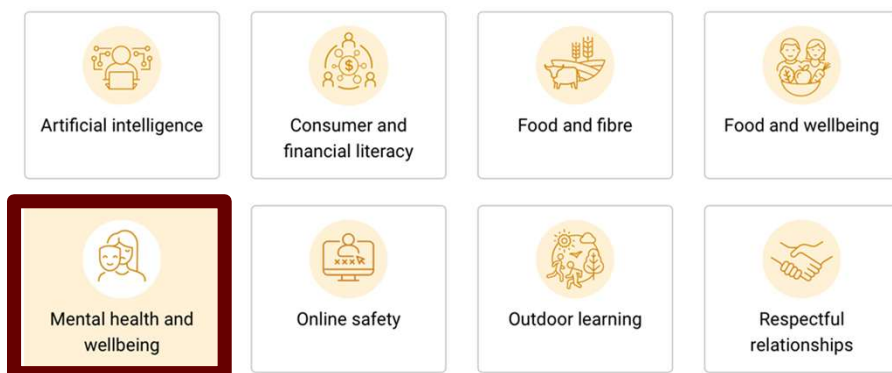


跟不同學者訪談與對話



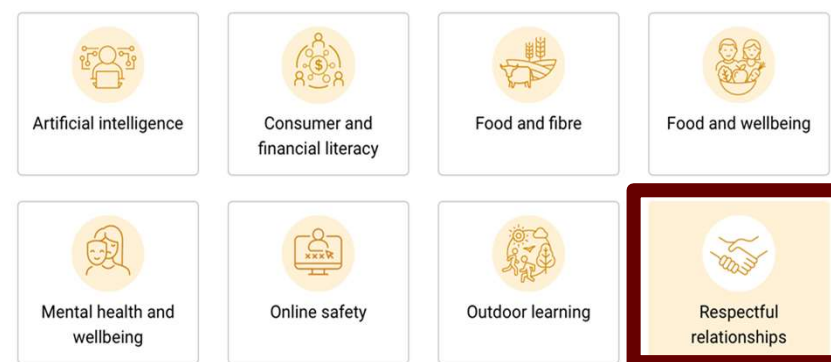
跟不同學者訪談與對話

澳洲教育部課程推動學生精神健康及幸福感的重點



有關「心理健康和幸福感」的四個重要領域是：

1. 連結感和歸屬感
2. 個人和社交技能
3. 獲得支持
4. 提供健康活動



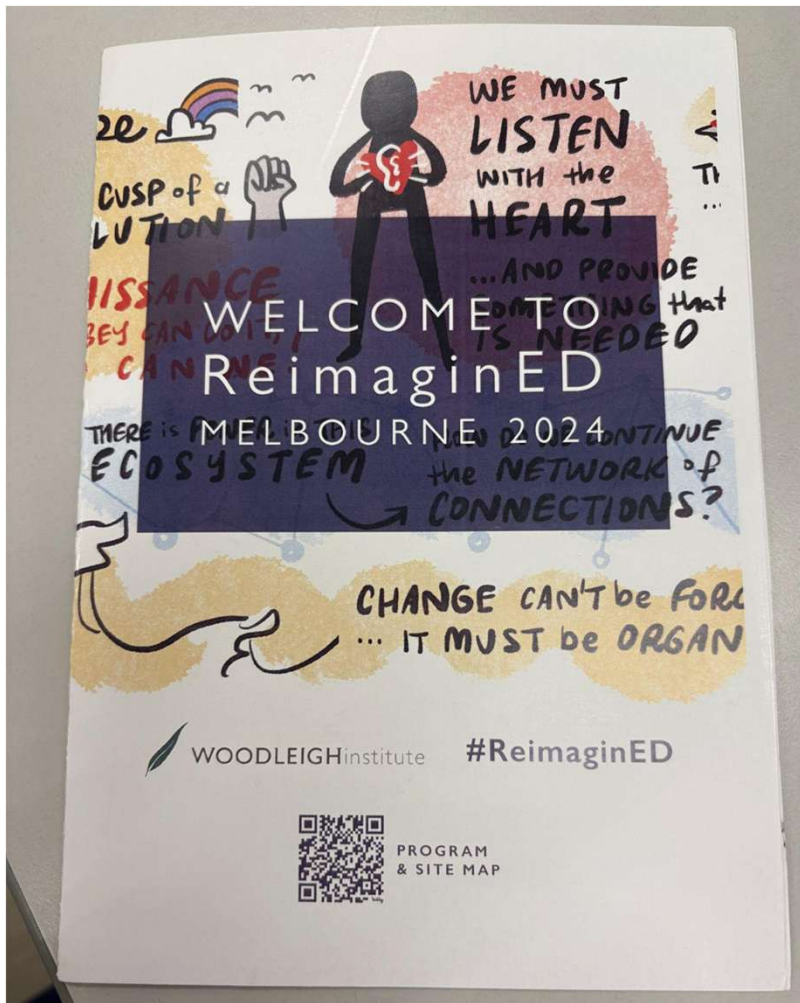
有關「互相尊重」的四個重要領域是：

1. 認識和實踐尊重
2. 發展個人和社會技能
3. 認識性別規範和刻板印象如何影響選擇和行為
4. 以行動創建平等和尊重的社區

資料來源

<https://v9.australiancurriculum.edu.au/resources/curriculum-connections> (Curriculum connections /Australian Curriculum)

參與 ReimaginED2024



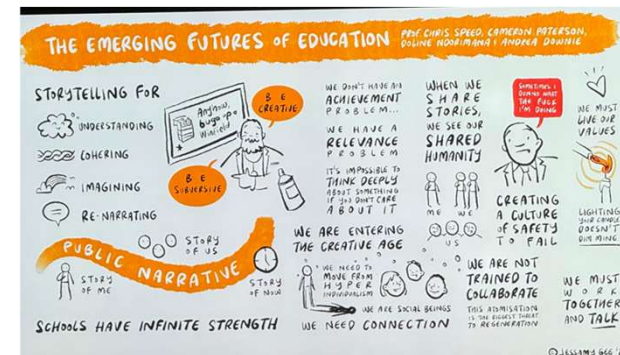
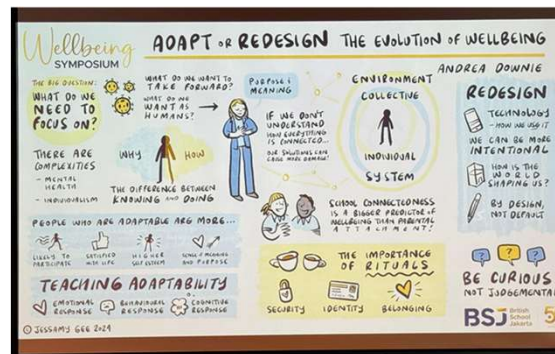
Schedule

Friday 8 November

- 12.30pm: Arrival and Registration. Conference Lounge
- 1.00pm: Welcome, Acknowledgement of Country. Bush Chapel
- 1.25pm: Conference Opening. Hall
- 1.40pm: Opening Student Provocation. Hall
- 1.50pm: Provocation - Dr Mette Boell. Hall
- 2.45pm: Breakout Sessions. Homesteads
- 3.45pm: Afternoon Tea. Tipi
- 4.15pm: Breakout Sessions. Homesteads
- 5.20pm: Provocation - Hayley McQuire. Hall
- 6.10pm: Provocation - Daniel Christian Wahl. Hall
- 7.00pm: Performance - Makepisi. Hall
- 7.40pm - 9.40pm: Conference Reception. Tipi

Saturday 9 November

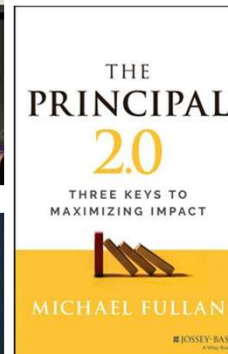
- 8.30am: Arrival and Gathering. Conference Lounge
- 8.50am: Housekeeping. Hall
- 9.00am: Provocation - Professor Michael Fullan. Hall
- 10.00am: Morning Tea. Tipi
- 10.30am: Breakout sessions. Homesteads
- 11.40am: Regenerating Education for the Circular Economy - Hamish Curry & Tara Merks. Hall
- 12.00pm: Performance - Akasa. Hall
- 12.45pm: Lunch. Tipi
- 1.45pm: Breakout sessions. Homesteads
- 2.50pm: Panel - The Emerging Futures for Education. Hall
- 3.50pm: Conference Closing. Hall



激發更多推動幸福校園的新思維

參與ReimaginED2024

- 與來自全球的著名學者和專家交流
- 會議提供了十多個分組討論會議
- 深入反思作為教育工作者和學校領導者的角色
- 強而有力的名言"Nothing changes if nothing changes"
- 各參與者於休息時間與講者在草地上享受美食與暢談



Break out of the traditional, narrow role of principal and transform your school for the better



Professor Emeritus Michael Fullan



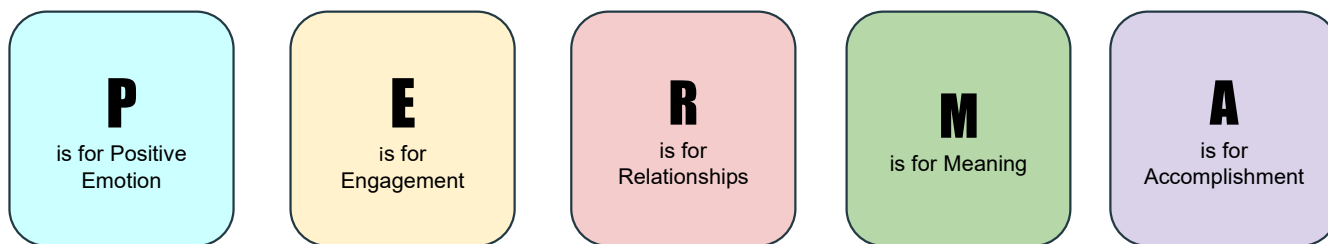
Dr Mette Boell

<https://www.woolfeighinstitute.com/reimagined-melb24-program>

追尋幸福校園的香港故事.....

- 香港近年教育界對學生幸福感的關注
- 各學校積極推動正向教育
- 把正面思維與提升幸福感滲入校園、活動與課程
- 與不同外間機構合作

WELLBEING



Dr. Seligman's PERMA theory of well-being



北山堂基金
Bei Shan Tang Foundation



JUST FEEL



Teengineer
正向教育學院
正向心理學專業培訓



正向教育研究室
Positive Education Laboratory



Positive Education Centre
正向品格教育館

.....

正向氛圍活動

「Lemon x Smile Campaign」以檸檬與微笑連成，以檸檬這一簡單的水果來傳達深遠的意義—When life gives you lemons, make lemonade! 用「lemons (檸檬)」比喻生活中的困難處境，而用「make lemonade (做檸檬汁)」來比喻將困難努力轉變成機遇的態度。



檸檬微笑接力賽：我們在午息舉行「檸檬微笑接力賽」，同學需要二人一組面帶笑容，並用身體夾住檸檬娃娃賽跑，寓意一同合作一同跨越困難—「你並不孤單的」！



我們更為活動創作了一首名為「Let's make lemonade」的主題曲，把校園營造充滿積極與笑聲的氛圍。



檸檬小發明：學生利用檸檬進行科學實驗-檸檬電池，體驗科學的樂趣，並學習將酸澀變為動力的寓意。

樂善堂梁鍊琚學校(分校)



建構「舒心齋」

本校是一所群育女校，為了讓同學有更多的空間安頓自己的情緒，學校向優質教育基金申請了撥款優化圖書館，學校收集了同學的意見，按她們的成長需要建構了具備情緒治療功能的「舒心齋」。

「舒心齋」三大特點

小巨蛋 三隻獨立的蛋型空間，同學可以獨處或與二、三名同伴在這裡悄悄話。

小舞台 具備多元功能，同學可以利用湖水色的地面作為舞台，與坐在波浪型觀眾席的同學們彼此可以互相分享、交流。

祈禱角 放置了由全體員生投票得出的「解結聖母」，同學、家長、職員靜下心神向「解結聖母」訴說心中所求。



和諧下午茶



秋高氣爽的時候，
學習的場所由課室改為美化了的後花園。
全體員生暫停忙碌的生活節奏，
一同享受港式下午茶，彼此談天說地，樂也融融。
下午茶的飽點是學生提議的菠蘿飽和雞尾飽，
點出了人與人之間的相處也像
菠蘿飽和雞尾飽，基本、質樸、純粹，
幸福也是如此！



幸福感源自正向校本課程

生活化中
培養成長型思維



不斷改進，
學習按步驟製作果凍及三明治



自編校本教材

保良局世德小學
一年級上學期中文
主題學習(二)健康生活伴成長

保良局世德小學
一年級下學期中文
主題學習(三)開心心遊公園
和樹做朋友

保良局世德小學
一年級上學期中文
主題學習(一)快快變變上學去
騎着恐龍去上學

從遊戲中認識我們的腦袋，
腦筋多動更靈活



勇於嘗試自製花盆
體驗種植過程



結合繪本教學



保良局世德小學

幸福感源自正向校本課程

生活化課堂
找到幸福

動手做中
獲得幸福

親身經歷中
分享幸福

製作果凍及
三文治

製作

自製環保花盆
及種植

探訪榕樹爺爺
分享感受

配合學習主題，以正向元素設計情境教學活動

保良局世德小學

近年香港教育界對精神健康的關注

- 香港教育局呼籲學校在新學年繼續以學生的精神健康為首要考慮，以培養學生的正向思維為重點，建構健康幸福的校園。
- 《4Rs精神健康約章》，以休息（Rest）、放鬆（Relaxation）、人際關係（Relationship）和抗逆力（Resilience）四個促進精神健康的重要元素為主軸，營造有利學生健康成長的環境。

協助學生從小建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動。



加強同儕、師生，以及家長與子女之間的關係，提升聯繫感；幫助學生明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻。

教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。

裝備學生適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導學生以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難。

《4Rs精神健康約章》四大要素

香港的挑戰與進步

挑戰：學業卓越的壓力（香港傾向於以追求學術表現為主的教學模式）

- 青協輔導服務於今年9月期間，以便利抽樣自填線上問卷形式成功訪問6,073名中一至中六學生，了解他們的開學壓力及精神健康狀況。
- 學生開學最擔憂的問題主要與學業成績有關，連續5年高企，依次為「成績退步」（44.6%）、「學習動力低」（37.9%）、「功課/考測繁重」（37.4%）及「課程緊湊，跟不上進度」（33.2%）【表1】；其中榜首的「成績退步」更比去年增加7.3%。
- 根據「青年精神健康狀況」的報告，有四成五（45.1%）的學生開學壓力指數屬偏高水平，自評為7至10分（1為最低，10為最高）【表2】
- 數據亦顯示中學生普遍存在抑鬱情緒，即將考文憑試的中六學生，抑鬱指數最高，平均分達22.3分；剛入學的中一學生，平均分達17分，代表已出現抑鬱情緒表徵。

附件：「青年精神健康狀況」調查結果

調查對象：中一至中六學生

有效問卷總數：6,073

調查方法：便利抽樣自填線上問卷

調查日期：2024年9月

表1：面對新學期開始，哪些事情令您最感擔憂？（最多選3項）（n=6,073）

	人數	百分比
成績退步	2,708	44.6%
學習動力低	2,303	37.9%
功課/考測繁重	2,271	37.4%
課程緊湊，跟不上進度	2,018	33.2%
休息時間減少	1,749	28.8%
不能做到自己的期望	1,522	25.1%
家人的期望	839	13.8%
好友不同班或轉校 / 未能識到新朋友	806	13.3%
被同學排斥/欺凌	435	7.2%
很多新老師	415	6.8%
要參與很多課外活動	342	5.6%
人工智能(AI)課程單元	137	2.3%
學校課程內容未能追上 AI 的迅速發展	110	1.8%
其他	104	1.7%

表2：新學年開始後，您的壓力指數有多少？（1代表很小，10代表很大）（n=6,073）

指數	人數	百分比	水平	總平均分
1	226	3.7%	低 (1-3)	6.1 分
2	170	2.8%		
3	403	6.6%		
4	535	8.8%	中 (4-6)	
5	1,092	18.0%		
6	910	15.0%		
7	1,143	18.8%	高 (7-10)	
8	756	12.4%		
9	216	3.6%		
10	622	10.2%		

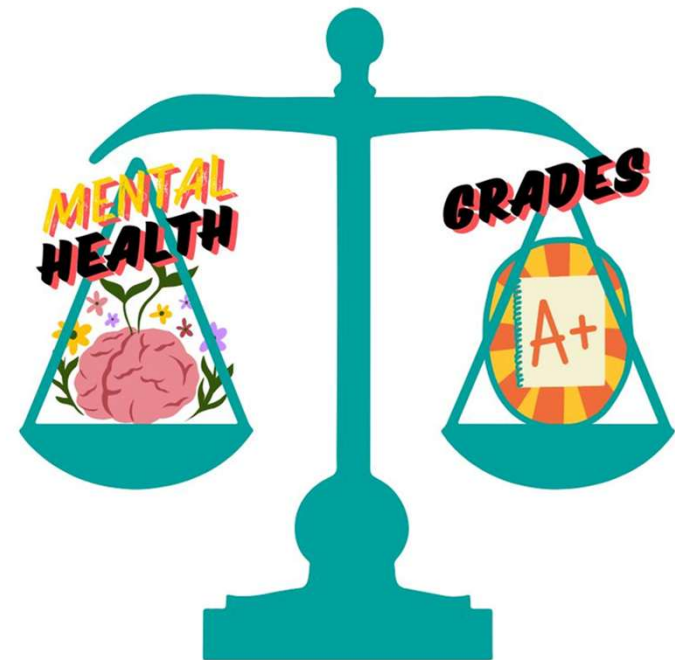
資料來源：香港青年協會（2024）「青年精神健康狀況」調查

香港的挑戰與進步

Wellbeing is linked to improved academic achievement, enhanced mental health and responsible life choices. (Student Wellbeing Hub Australia)

大部分學者認為幸福感高與良好的學業成就有密切相關，並且幸福感可以作為學業水平的良好預測因素。

有研究證明，幸福感與其學業成就水平相適應——幸福感高的青少年更易獲得好的學習成績。



資料來源:

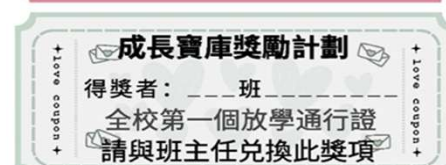
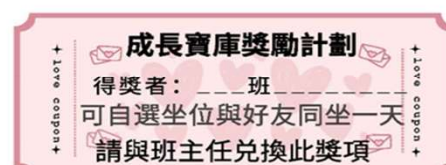
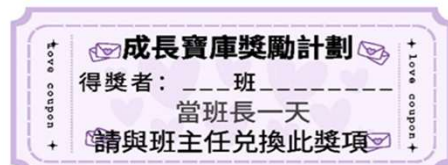
林李樺, 劉曉依, 董文麗, 沐守寬(2023)青少年幸福感與學業成就的關係——基於PISA2018數據的潛在剖面分析 閩南師範大學教育科學學院·福建 漳州中國

<https://www.hanspub.org/journal/paperinformation?paperid=62432>

提升聯繫感活動 - 正向獎勵·提升關係

【成長寶庫獎勵計劃】

- 要讓學生擁有健康校園生活，其中一個關鍵因素是讓學生與學校產生聯繫感
- 學生通過創新而有趣的獎勵系統，以收集寶石貼紙來換取扭蛋機的代幣，以換取禮物
- 扭蛋內附上由校長及老師別具心思的禮物



提升聯繫感活動 - 正向獎勵·提升關係

【成長寶庫獎勵計劃】

- 提升師生正向關係，讓同學認識不同的老師
- 校長、老師們從同學的視角及喜好出發，令同學有驚喜、關懷、窩心的感覺



參考學者研究，學生的身心健康（wellbeing）與學業成就（academic achievement）互相配合，可以採取以下幾個策略：

1. 建立支持性的學習環境

2. 融入情緒教育

3. 創新課程與教學方法

4. 提供心理健康資源

5. 強化家校合作

6. 關顧個體差異



Daniel Goleman



Carol Dweck



John Hattie



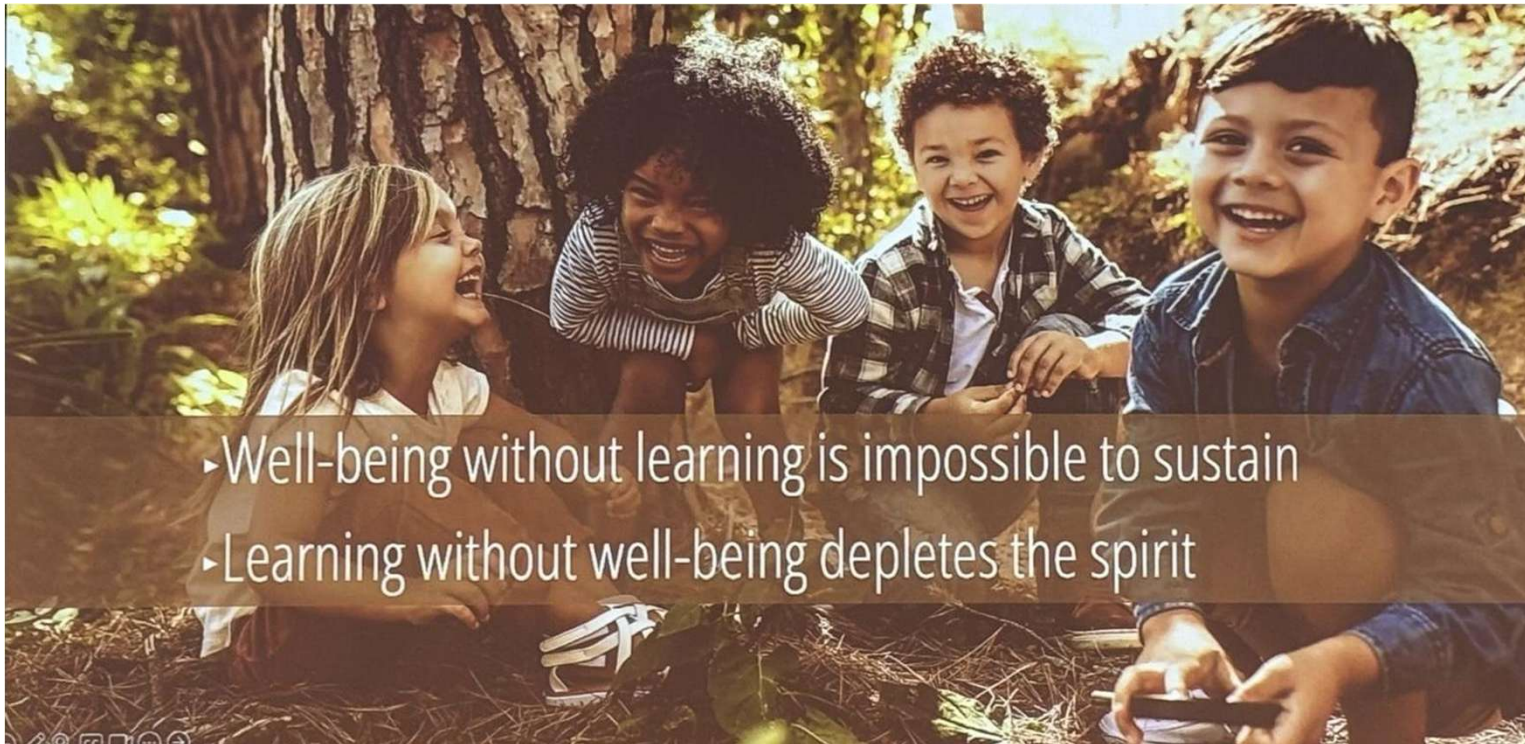
Martin Seligman



Angela Duckworth



Barbara Fredrickson



- Well-being without learning is impossible to sustain
- Learning without well-being depletes the spirit

結論與建議

1. 持續幸福校園理念
2. 拓展友校連繫 (Reunion)
3. 共建健康幸福社區

讓更多「幸福校園」故事在這片土地呈現



A blue, hand-drawn style cloud shape with a black outline, centered on a white background. The words "THANK YOU" are written in white, uppercase, sans-serif font across the middle of the cloud. The background features a dark blue border at the top and a gold border at the bottom, with a grey shadow effect on the right side.

THANK YOU