

「正向教育」— 本地校園實踐經驗分享

(適合本地教育工作者及對正向教育有興趣之人士參加)

2015 年 11 月 28 日 (星期六)

地點：香港城市大學學術樓(二) 3 樓演講廳 3505 室

截止報名日期：2015 年 11 月 24 日

正向教育源於正向心理學，致力提升個人身心靈健康，從而使生命活得更美滿豐盛。透過一系列技能訓練及將正向心理學的概念融入課程之中，正向教育鼓勵學生與別人建立良好關係、增加積極情緒、提升個人抗逆力，並透過靜觀訓練加強專注力，以及培養良好健康的生活態度。在英、美及澳洲等國家，許多學校已紛紛將正向教育融入學校課程及活動之中。研究結果亦顯示，這些正向教育課程及活動能有效降低學生的焦慮和抑鬱症狀，增加他們的快樂感及解決問題的能力。

正向教育近年漸受本地教育界關注及認識，有些學校已推出不同活動將正向文化引進校園。不少非牟利機構亦與學校緊密合作培育學生品德，讓學生認識自己的性格強項 (Character Strengths)，並鼓勵他們加以利用。有些機構則透過靜觀訓練，幫助有特殊學習需要的學生。有見及此，我們舉辦了是次活動，邀請不同學校的代表與眾教育界人士，分享他們校內推動正向文化或正向教育相關計劃的經驗，分享題目包括老師培訓、校園正向文化的建立、學生品格教育、如何以全校模式(Whole-School Approach) 推動正向教育、推動過程遭遇到的困難及挑戰，以及推行計劃前後學生及學校的具體改變等。透過是次分享，大家能彼此交流、互相勉勵，共同促進正向文化在香港教育上的發展。

「正向教育」— 本地校園實踐經驗分享

時間	上午九時至下午一時	
形式	參與學校分享，設有討論及問答環節	
參與機構及 分享題目	JEMS Learning Center	“品格教育：成功的要素—課後項目的經驗”
	打鼓嶺嶺英公立學校	“培育學校團隊正面文化經驗分享”
	浸信會沙田圍呂明才小學	“營造正向教育的校園文化”
	將軍澳官立中學	“推動學生正面文化—校本經驗分享”
	漢基國際學校	“正向教育的旅程”
	(按機構筆劃序排列)	
語言	廣東話	

報名及查詢

是次講座費用全免。由於場地座位有限，如欲參加，敬請到下列網頁報名：
<http://goo.gl/forms/NN0dTSwhMU>。如有任何查詢，歡迎致電 25043988 或電郵 contact@beishantang.org
聯絡蕭女士。

靜觀訓練講座

(適合本地教育工作者及對靜觀訓練有興趣之人士參加)

2015 年 11 月 28 日 (星期六)

地點：香港城市大學學術樓(二) 3 樓演講廳 3505 室

截止報名日期：2015 年 11 月 24 日

靜觀訓練在學術界的研究及發展已有三十多年，是一門創新的科學及治療方法。近年已有不少歐美等地研究顯示，靜觀訓練能有助提升學生的專注力及改善他們的認知能力。自 1997 年起，靜觀訓練課程亦陸續在本地的醫院、大學、社區中心及家庭服務中心推展。

是次講座旨在為本地教育工作者介紹靜觀訓練的來源、理念和最新發展，並概述靜觀訓練如何能幫助兒童改善專注力、認知能力及情緒發展。講座亦會提供簡單的靜觀訓練指導，讓參加者親嘗靜觀訓練及其所帶來的益處。

靜觀訓練講座

時間 下午 2 時至 4 時

講者 盧希皿博士(香港城市大學應用社會科學系助理教授)

講者介簡 盧博士曾修讀由美國麻省大學醫學院靜觀減壓中心主辦之專業訓練、實習及導師進深課程，以及英國牛津大學靜觀中心主辦之靜觀認知治療基本課程。盧博士自 2005 年起教授超過 20 個靜觀減壓課程及靜觀認知治療課程。他曾參與本地多項靜觀訓練之研究，致力推動靜觀訓練於精神健康及家庭關係的應用。

語言 廣東話

報名及查詢

是次講座費用全免。場地座位有限，額滿即止。如欲參加，敬請到下列網頁報名：<http://goo.gl/forms/NN0dTSwhMU>。如有任何查詢，歡迎致電 25043988 或電郵 contact@beishantang.org 聯絡蕭女士。