

師生(零)距離 傳承快樂秘笈



葉老師和學生黃諾美與何帕榆合奏「You Are The Sunshine Of My Life」，正好寓意他們猶如彼此的太陽。

壓力，可以是動力，但亦足以讓人喘不過氣。在成長過程中，香港學童面對來自學業、家庭、朋輩等四方八面的壓力，身心健康同樣重要。非凡小學教師葉碧君，打破傳統教學框框，以學生的情緒健康為先，借鑒外國教育法，在學校推行「正向教育」，以創新方法提升他們的抗逆力和人際關係等，由他們親手編寫自己的快樂方程式。傳承快樂方程式，比教師傳承知識這天職，來得更珍貴更不容易。



疫情停課期間，葉老師與插畫師合作設計了抗疫漫畫，更將主角製作成擺設於校內展示，發放抗疫正能量。

踏入順德聯誼總會李金小學，課室傳來一片歌聲與笑聲，正是葉碧君老師跟兩名學生邊彈小結他邊合唱，以為他們在上音樂堂，原來師生零距離一起玩，是學校的「正向教育」之一。「每日最後三節課不用上堂，而是大家一起做功課再玩，學生可以選擇玩籃球機、跳飛機，還有一個桌遊室，又有不同手工藝、音樂班，他們不會只埋首在課本中，怎不快樂？」從葉老師和學生臉上的笑容，感受到那份真摯與無憂。

馬會創新計劃 啟發正向教育

「正向教育」有別於坊間的「快樂學校」，並非以玩為本，而是重視學生的情緒。「香港學校比較少情緒課程，令學生也不容易覺察到自己的情緒問題，甚至在表達時候會傷害到自己或他人。」情緒影響學習，甚至可能影響生命，葉老師認為需要作出改變。2017年她參加了首屆「賽馬會教師社工創新力量」計劃，認識了「正向教育」，遇上改變的機會。

馬會慈善信託基金至今撥款2億港元，與教育燃新、牛津大學賽德商學院、德國柏林The DO School及香港社會工作人員協會合作，推行「賽馬會教師社工創新力量」計劃，旨在為香港教育界及社福界培育具創意的人才。在為期10星期的計劃，除了參加不同本地進修課程外，葉老師亦赴荷蘭、芬蘭、西班牙的學校交流兩星期。

「外國學生返學真的很快樂，當地老師著重每個人的情緒狀態，每天下午又設課外活動時間，學生可任意選擇玩足球、游水、話劇等，更會將學習融入生活當中。」回港後，葉老師決定在校內推行「正向教育」，最初卻受到老師和家長的質疑，「有同事說香港始終不是外國，是不是真的可行？很多家長對學生的期望只有一個，他們最著重的始終是學習成績。」葉老師深信，教育是要令學生找到人生意義，快樂一切的源頭。

她在每個課室設「情緒探熱針」，讓學生每日標示自己的情緒狀態，令老師加深了解；學校不同角落亦設「開心講牆」，就連課室的玻璃窗亦成為「畫板」，讓大家隨意寫下正面的訊息。



「賽馬會教師社工創新力量」計劃旨在培育教育和社福界的創意人才，葉老師參加後受啟發在校內推行「正向教育」。



「開心講牆」讓大家寫上正面鼓勵說話。

學習方面，以持續評估取代部分考試，減少考試壓力。葉老師高興地說：「我看到學生變得更有同理心、更包容，不但減少了行為問題，同學之間的關係亦有所改善。」

情緒改善 成績躍進

隨著「正向教育」推行，當初同事和家長的憂慮，亦漸見明朗，學生成績保持一貫水平，常識科和數學科更有進步。「其實正向教育與現行的課程沒有割裂，是把香港現存的成長及德育課程整合，加上新元素，推行得更好。」

在新型冠狀病毒疫情期間，社會瀰漫一片愁緒，「正向教育」對學生更重要。「他們除了在家裏自學，又會親手縫口罩幫助有需要的人等。我們的學生都很樂觀積極，沒受很大影響。」葉老師更持續「賽馬會教師社工創新力量」計劃的創新意念，並在馬會「新冠肺炎緊急援助基金」捐助下，夥拍插畫師創作抗疫主題的四格漫畫和動畫作教材，以生動方式使學生加深對疫情的了解。

三年來推行正向教育的經驗，學生學懂擁抱情緒，老師亦對教學更投入，家長又擁更多的親子時間，這份快樂並非單向，而是大家都有得益。「有感恩的心、少一點計較、愛身邊的人，自己亦很開心。」葉老師告訴我們，快樂方程式原來並不深奧，她做得到、小學生做得到，你我同樣可以做到。