

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

www.wpedu.org

澳門全人教育促進會
Macau Whole Person Education Promotion Association

www.wpedu.org.mo



「幸福家庭從『心』做起」攝影比賽

家，給你一個怎樣的感覺呢？是充滿熱鬧歡笑，還是爭吵不休？你認為怎樣才是「幸福家庭」呢？擁有五星級的家居，豐衣足食，生活無憂，就是「幸福家庭」嗎？在回答這些問題之前，不如看看一些日理萬機的名人，他們心中的「幸福家庭」到底是怎樣的？

分享你的
溫馨家庭

送給你
黃重光醫生提供的
「幸福家庭
從『心』做起」
錦囊

協助你了解
自己的心理狀況

全國人民代表大會常務委員會委員范徐麗泰太平紳士

「家人之間不講求利益，只有互相關懷及支持。家人是我最大的支柱，家是讓我感到最溫暖的地方，讓我依賴、放鬆、享受。」

政務司司長暨家庭議會主席唐英年先生

「維繫幸福的家庭，其實可以很簡單。每天抽一點時間，與家人聊聊當天的事，開心時暢懷一笑；偶有不快，互相扶持鼓勵。不管外面是晴天雨天，家裏都可以是和煦的春天。」

香港人力資源管理學會會長莫家麟先生

「有一次我問兒子甚麼是幸福家庭，他想也不想便說：『可以回家喝媽媽煮的湯和當想回家的時候可以隨時回家。』他的答案很簡單，也說得對，幸福家庭本來就應該那麼簡單的。」

美國友邦保險（百慕達）有限公司區域執行總監容永祺太平紳士

「子女在家裡不會稱呼我為爸爸，而是直呼我的名字，這看似沒規矩，但其實是家人相處融洽及包容的表現。」

他們的分享有沒有引起你的共鳴呢？現在輪到你發表意見啦！快上網參加由「全人教育基金」舉辦，「公民教育委員會」資助的「幸福家庭從『心』做起」攝影比賽，除了可以發表你對「幸福家庭」的真知灼見外，還有機會贏取獎品，及最重要的是獲得「幸福家庭從『心』做起」錦囊！

請瀏覽基金專頁的網頁www.happyfamily2011.org，上載一張你的溫馨家庭照片及寫下對「幸福家庭」的心聲分享，便成功參加「幸福家庭從『心』做起」攝影比賽，比賽截止日期為6月30日。

參加比賽後，參加者隨後可進行「香港核心價值問卷調查」，我們並會提供「心理評估」，讓大家更了解自己的心理狀況。此外，我們會為參加者提供由黃重光醫生撰寫的「幸福家庭從『心』做起」錦囊，每天一個，為期半年。要擁有一個幸福家庭，豈能錯過唾手可得的實用錦囊！

從心理學角度看
「幸福家庭」

「全人教育基金」主席黃重光醫生太平紳士從心理學角度分析，認為「幸福家庭」是每個人的需要。因為每個人都需要愛，也即是感情的滿足；缺乏愛，便會寂寞，也會使生命失去動力。而家是滿足我們感情需要的基地，是愛和被愛的地方，感情需要得到滿足，生命才会有動力，人生才會快樂，家庭才會幸福。因此，家庭是否幸福，最重要關鍵就是家人能否維繫良好的關係。要締造幸福家庭，必須從「心」做起，了解自己和家人的心理，彼此關愛、尊重及掌握溝通的要訣。

1



在專頁內，大家還可以觀賞到社會上百名先鋒的「幸福家庭」照片及他們的心聲分享。



政務司司長暨家庭議會主席唐英年先生作為先鋒之一，分享他的珍貴家庭照片和心聲。



范太說有賴她的奶奶每天為她準備豐富晚餐，使她天天開懷大吃。



公民教育委員會主席李宗德太平紳士認為家庭需要彼此間的交流、鼓勵、尊重、信賴和諒解。

*想觀看「幸福家庭：我們的兩個家」研討會暨「幸福家庭從『心』做起」攝影比賽開展禮一眾嘉賓的真情分享及研討會的內容片段，歡迎瀏覽基金網頁www.wpedu.org。查詢「幸福家庭從『心』做起」攝影比賽詳情，請致電：2839 8937 冼偉妍小姐。



ICAN
講場

轉「危」為「機」的一念之間

上年12月，英國倫敦多個機場因為遭受大風雪侵襲，飛機不能升降，令數以千計的旅客滯留機場，當中包括一些準備回港過聖誕的留學生。他們在滯留期間表現驚惶失措，叫苦連天，繼而其在港的父母要求港府派包機接載子女回港。這一切舉動引起了社會輿論，矛頭直指「港孩」的自我照顧能力低及香港家長對子女的過分保護。

這先不談「港孩」的能力問題，因為當面對不幸的突發事件或意外時，內心產生惶恐、震驚、不安的情緒是人之常情，成年人也會有同樣的反應，因此這跟自我照顧能力的高低不可相提並論。從心理角度來說，遇上突變時，最難過的一關是「情緒」。一旦這些負面情緒未能即時舒緩，便會影響人對自己遭遇的看法。當那群留學生歸心似箭，卻突然被迫滯留異地，內心焦慮、緊張的情緒促使他們以悲觀的角度看待今次的遭遇。他們只見前路茫茫，歸家路遙，不知歸期，心情加倍焦慮。當負面情緒愈加激烈，便會繼而動搖他們的自信，懷疑自己沒有克服此難關的能力及勇氣。因此，很多留學生在惶恐失措之際，唯有向千里之外的父母求救。

上述的心理狀況是常見的自然反應，但並不代表不可以改變的。遇到突如其來的不幸事件或意外，一個能夠轉「危」為「機」的自救方法，就是通過「自我反思」，將不幸遭遇視為人生的考驗及學習機會，冷靜地尋找解決問題的方法。

當獲悉航班受阻，未知歸期時，他們首要「停一停，想一想」自己是否身處安全的環境中：雖然機場擠滿了滯留的乘客，場面混亂，但說到底總算自己的生命沒有即時的危險。只要往這個方向想，內心便自然感覺平穩一些。



如果你是其中一個滯留英國的學生，
你想像自己會有甚麼情緒反應？

假如你是滯留的一分子，你會做甚麼
來打發時間呢？



接著就要掌握自己的可用資源：

CHECK!

時刻與航空公司保持聯絡，讓自己第一時間接收最新的消息，確保有機位時會獲通知登機

CHECK!

要省吃節約以應付未來數日的急需開支

CHECK!

留意有沒有其他相同境況的留學生，大家可以聚在一起互相照應

當確保以上支援足夠時，便可以致電在港的家人報平安，略述現況，並叫家人不用擔心，只要留待航班維持正常服務，便可以回港聚首。完成報訊工作，便可以安心等候。這時，不妨把這次的經歷視作歷奇學習，把握機會跟其他同樣滯留的外國人交談，了解不同國家的文化及日常生活，並可以拿出手提電腦，跟遠方的家人和朋友保持聯絡，並可以即時把當時的情況、感受，透過互聯網通知各方好友。

可見，「自我反思」的作用是「停一停，想一想」，讓自己恰當地舒緩情緒，讓自己冷靜下來，給予更多的空間和角度思考問題，把握從意外中學習的機會，從被動消極的遭遇中變為主動積極。一念之間，心態改變了，結果自然不一樣。相反，如果不能「自我反思」，只會繼續被心中的焦慮情緒枷鎖著，不只問題解決不了，反而會愈困愈深。

以上的例子只是其中一種應變的方法。人生充滿不同的意外，怎樣能夠讓自己在任何的壓力環境下，仍然能夠作出準確的判斷，尋求適當的解決問題的方法？這種臨危不亂的應變能力源於高的心理素質。

世界瞬息萬變，今次天氣變化影響歸途的事件只是人生眾多要面對的意外之一。人隨著年紀漸長，會有愈多的機會面對與原本想像的情況不同，甚至令人感到害怕的變化，心理素質便是影響大家能否作出果斷應變的關鍵。

自我反思



「港孩」，你知多少？



近年，社會對於一群自九十年代出生的香港孩子，統稱為「港孩」，以突顯一群在成長過程中過分受家長保護，以致欠缺自我照顧及獨立處事的能力的香港孩子。身為「港孩」的一分子，你對此有甚麼感想？

大家先不要感到不開心，因為有批評才會有進步。不如趁此機會好好反思，看看自己有沒有感染「港孩」的壞習性。

根據一本名為《港孩》的書本，作者黃明樂提出了十個港孩的特徵：

1. 外表早熟、心智遲熟

2. 很喜歡玩，但無甚興趣

3. 對大部份事情最普遍的反應是沒有反應

4. 擅於「看見」，不擅「閱讀」；擅於「收聽」，但從不「理解」

5. 渴望被注意，但又沒有面對群眾的信心

6. 甚麼都不在乎不介懷不思考不要求，典型答案是：不知道

7. 沒有責任感、沒有自理能力，同時也沒甚麼好奇心和慾望

8. 不珍惜學習，不嚮往長大，不怕悶，只怕辛苦

9. 精於計算結果，毫不享受過程

10. 本性善良，不吃人間煙火，當然也未經任何苦楚及傷害

這場「大風雪要求包機」事件或多或少反映了一些「港孩」確實有以上的特徵，如怕辛苦、甚麼都不知道等。請你細心想一想，自己有沒有上述所說的特徵？如果發覺自己有的話，你可以怎樣做來改善自己？如果你沒有頭緒，請繼續往下看吧。



他們的轉變

很多中、小學生參加了「ICAN學校」計劃，接受了「ICAN全人教育」的培訓，由原來的 I can't 變成為「ICAN」孩子，大家看看他們怎樣改善自己：



港澳信義會黃淑英紀念學校
六年級 周愷殷

在六年級，我踏出了我的第一步，就是參加朗誦。或許朗誦對其他人來說是一件易如反掌的事，但對於膽小的我來說，這是一件需要很大勇氣才能夠做得到的事情。但我為了鍛鍊自己，便決定參加。在比賽前，我花了不少時間練習，為的是令自己有最佳的表現。雖然如此，我一點也不覺得辛苦。最後，我終於獲得優異獎。那一刻，我感到很有成功感呢！



仁濟醫院蔡衍濤小學
五年級 陳曉欣

當初擔任班長的時候，我經常遇到不聽我勸告的頑皮同學。他們覺得我沒有甚麼了不起，所以常常故意令我生氣，無論我說甚麼，他們都要跟我理論一番。面對他們時，我感到很大的壓力。「ICAN」課讓我懂得控制自己的情緒是非常重要的，書上所寫的每一個人都懂得怎樣控制自己的情緒。我想成為一個成功的人，因此我必須要懂得如何駕馭情緒。最後，我和同學相處久了，他們漸漸了解我，對我的態度也轉好了。我感覺自己進步多了，我會繼續運用書本上所教的知識，努力成為一個成功的人。

有興趣瀏覽更多「ICAN學生」的心聲，歡迎進入「全人教育基金」網頁的「學生平台」 http://www.wpedu.org/html/school_student_thought.html。

2010-11年度「ICAN學校」週年大會 — 「ICAN學生」選舉頒獎禮

香港「ICAN學生」選舉至今已經舉行了四屆，每屆均獲得各「ICAN學校」的熱烈支持。在2009-10年度，香港共有86位小學生及18位中學生參加選舉。他們各自撰寫了學習「ICAN全人教育」的心得及經歷，當中有不少令人感動及振奮的真人真事。

經過評審商議，終於順利選出10位傑出「ICAN學生」及15位優異「ICAN學生」，並在2月21日舉行的2010-11年度「ICAN學校」週年大會上，由基金主席黃重光醫生太平紳士負責頒發各個獎項。



2009-10年度第四屆傑出「ICAN學生」(小學組)



請瀏覽基金網頁 www.wpedu.org，觀看更多「ICAN學生」的心聲分享。

一代更勝一代・全人教育從「心」做起 —「ICAN 全人教育」中學新書發佈會

近年的青少年在各方面都出現不少問題：例如缺乏人生目標、抗壓能力低、不良習慣、甚至違規違法行為，這個現象反映了兩個相關的核心問題，就是學生缺乏正確的人生價值和心理素質欠佳。要培育我們的下一代，除了知識教育外，我們還要配以有效的心理素質教育，幫助他們在個人、家庭、學校、社交、工作、國家以至世界相關的議題上，能建立正確的價值觀，並勇於實踐和承擔。

「ICAN全人教育」中學課程通過揉合價值為本的心理素質教育和德育公民教育，在過去八年已經在香港、澳門和深圳培育了數以萬計的中、小學生，提升他們的心理素質，及使他們在個人品格、學習動力及人際關係上都有很大的進步。我們根據教育局的指引及針對現今中、小學生常見的問題，編寫了全新的「ICAN全人教育」中學課程，使教師能更有效培育出更優秀的學生，達致一代更勝一代的最終教育使命。

我們誠邀 閣下蒞臨是次「ICAN全人教育」中學新書發佈會，了解我們為初中及高中學生編寫的六年完整「ICAN全人教育」課程。有關資料如下：

揉合品德教育最核心的三大範疇



「ICAN全人教育」中學新書發佈會



配合多元化的上課模式

日期: 2011年4月8日 (星期五)
時間: 下午4時30分 至 5時45分
對象: 中學全工
地點: (香港九龍長沙灣青山道538號半島大廈28樓)
全人發展中心(港鐵荔枝角站B出口)



請在適當的空格內填上「✓」號

- ☐ 本校將出席是次發佈會，請預留____座位
- ☐ 未能出席是次發佈會，但希望能安排全工另行介紹中學課程
- ☐ 希望能安排全工另行介紹小學課程

學校名稱：_____

電話：_____

聯絡人：_____

職位：_____

如蒙惠臨，請填妥回條並傳真至(852) 2881 0163 示覆，或
請致電(852) 2839 8937 與冼偉妍小姐聯絡。