



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

Learning & Teaching @ EdUHK Festival 2017

INNOVATION & EXCELLENCE

Sharing Session on TDG Project:

Enhancing Students' Personal and Psychosocial Development with Self-learning Kit

BY DR CHAN WING YAN ARITA

MS TANG HAU YU CHRISTINE

DR WAN LAI YIN SARAH

All are welcome

31 March 2017 (Friday), 12pm-1:15pm
B1-LP-06 @ EdUHK

Online enrollment: <https://goo.gl/forms/fVHPyYnvvXSvJ2Pp1>

Enquiries: Dr Wan Lai Yin Sarah (Email: sarahwan@eduhk.hk / Phone: 2948-8105)



Faculty of Education
and Human Development

教育及人類發展學院
The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.



Department of
PSYCHOLOGY
心理學系



香港教育大學

The Education University
of Hong Kong

Learning and Teaching @ EdUHK Festival 2017

Innovation and Excellence

Sharing Session on TDG Project:
Enhancing Students' Personal and Psychosocial
Development with Self-learning Kit: A Positive Education
Approach

Dr Chan Wing Yan Arita
Ms Tang Hau Yu Christine
Dr Wan Lai Yin Sarah



The Education University
of Hong Kong Library
Faculty of Education
and Human Development

For private study or research only.

Not for publication or further reproduction.



教育及人類發展學院



Department of
PSYCHOLOGY

心理學系

Background

- Supported by Teaching Development Grants
- An on-going one-year Faculty-level project
- In line with the vision and the Learning and Teaching Strategy Plan of EdUHK
- Student-initiated Learning
- Self-learning kit to promote competencies and self-efficacies on handling personal and interpersonal issues of students
- Developing SDL materials
 - Framework, Process & Guidelines

Objectives

- Based on the feedback from practicum supervisors and students, and the positive education approach (Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson, 2013)
1. Facilitating the personal and psychosocial development of students who will take part in Field Experience or internships,
 - self-understanding and self-esteem
 - knowledge of and skills in emotional management
 - social relationships and communications
 - leadership
 2. Increasing students' understanding on their personal values, strengths, and interests in terms of professional development;
 3. Promoting self-directed learning; and
 4. Increasing the awareness of supervisors on supporting the personal and psychosocial development of students.

Students' challenges identified

- Year 4 students majoring in Psychology with Internships
- Education students in Field Experience (FE)



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Students' challenges identified

- Feedback from Partnering Organizations / Schools
 - Supervisors evaluated students' performances and in the quantitative evaluation, low scores (approximately 3-4 over 6 while other domains have an average of 5 over 6) were received on
 - “Interact well with culturally different persons” under Communication and Interpersonal Skills
 - Communication and Social Relationships
 - “Demonstrates initiative and resourcefulness” and “Demonstrates leadership potential” under Work Attitudes
 - Leadership
 - “Engages in continued self-evaluation” under Work Attitudes
 - Self-understanding and Self-esteem



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Feedback from Partnering Organizations / Schools

- From their qualitative evaluations, organizations hope students could:
 - “Have more professional training in communication”
 - “Improve on communication skills”
 - “Enhance communication with clients/students”
 - “Improve on interpersonal skills”

→ Communication and Social Relationships



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Feedback from Partnering Organizations / Schools

- From their qualitative evaluations, organizations hope students could:
 - “Take more initiatives”
 - “Be more proactive”
 - “Show more confidence”
 - “Build up confidence and expression skills”
 - “Have more self-reflection”

→ Leadership, Self-understanding and Self-esteem



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Feedback from Partnering Organizations / Schools / Students

- From their qualitative evaluations and students' feedback,
 - “Students have unstable emotions”
 - “Students can’t manage their emotions effectively”
 - “I am overwhelmed”
 - “I think I can’t handle all my work”
 - “I wish I could better control my own emotions”
 - “I always cry during my practicum”

→ Emotional Management



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.



Theoretical Framework

Why do we use the positive psychology approach?

- As educators, we aim to:
 - Help students develop skills to cope with life challenges
 - Nurture strengths in students
 - Promote and enhance students' well-being
 - Help students grow and flourish
 - Prevent students from having mental health problems

Positive psychology is the “scientific study of optimal human functioning. It aims to discover and promote the factors that allow individuals and communities to thrive”. (Martin Seligman, 2002)

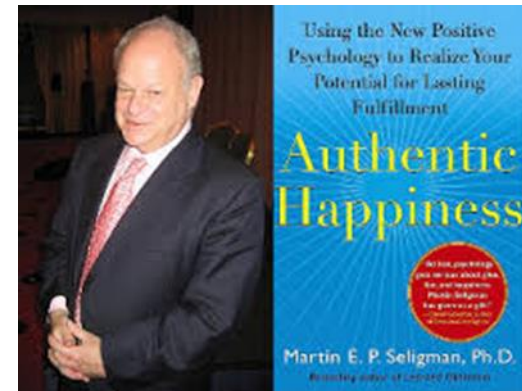


The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

The PERMA Model (Martin Seligman, 2002)

- **P**ostive emotion
- **E**ngagement
- **R**elationships
- **M**eaning
- **A**chievement



- These five elements are measurable and all contribute to one's ability to flourish
- The model provides a framework for working towards well-being and life satisfaction

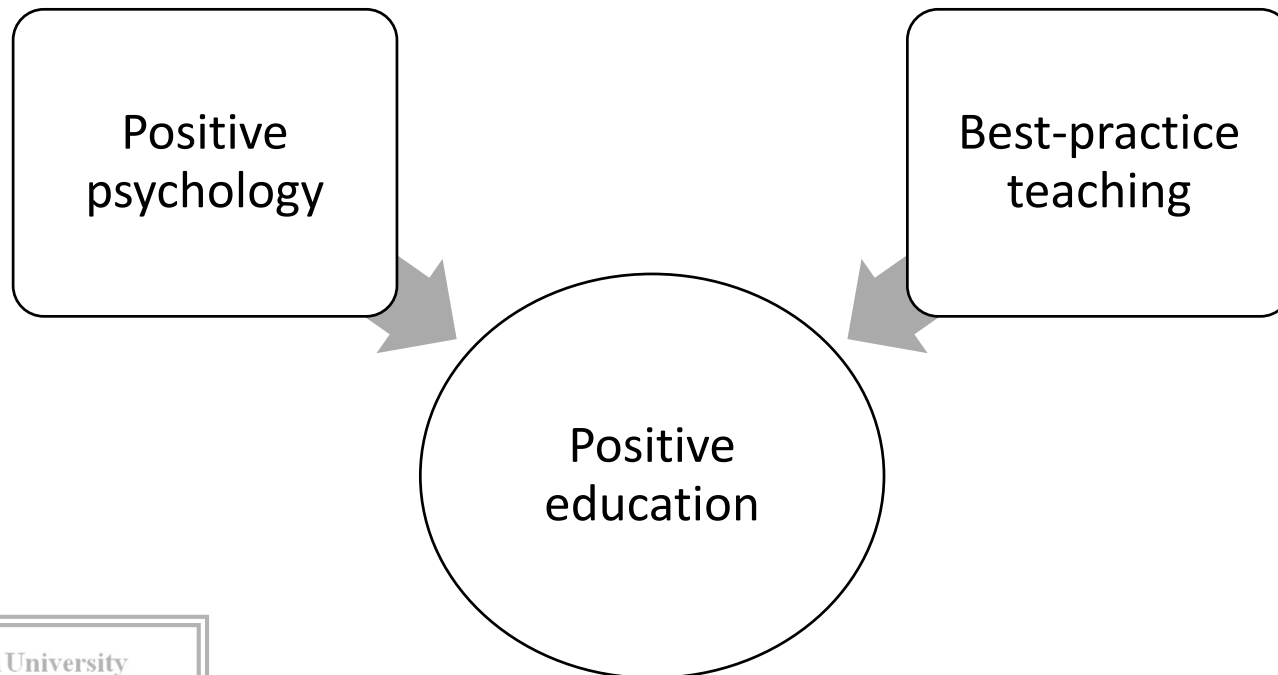


The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

How can we apply positive psychology in school settings?

- Schools are uniquely placed to promote optimal development and flourishing in young people
- **Positive education model:**

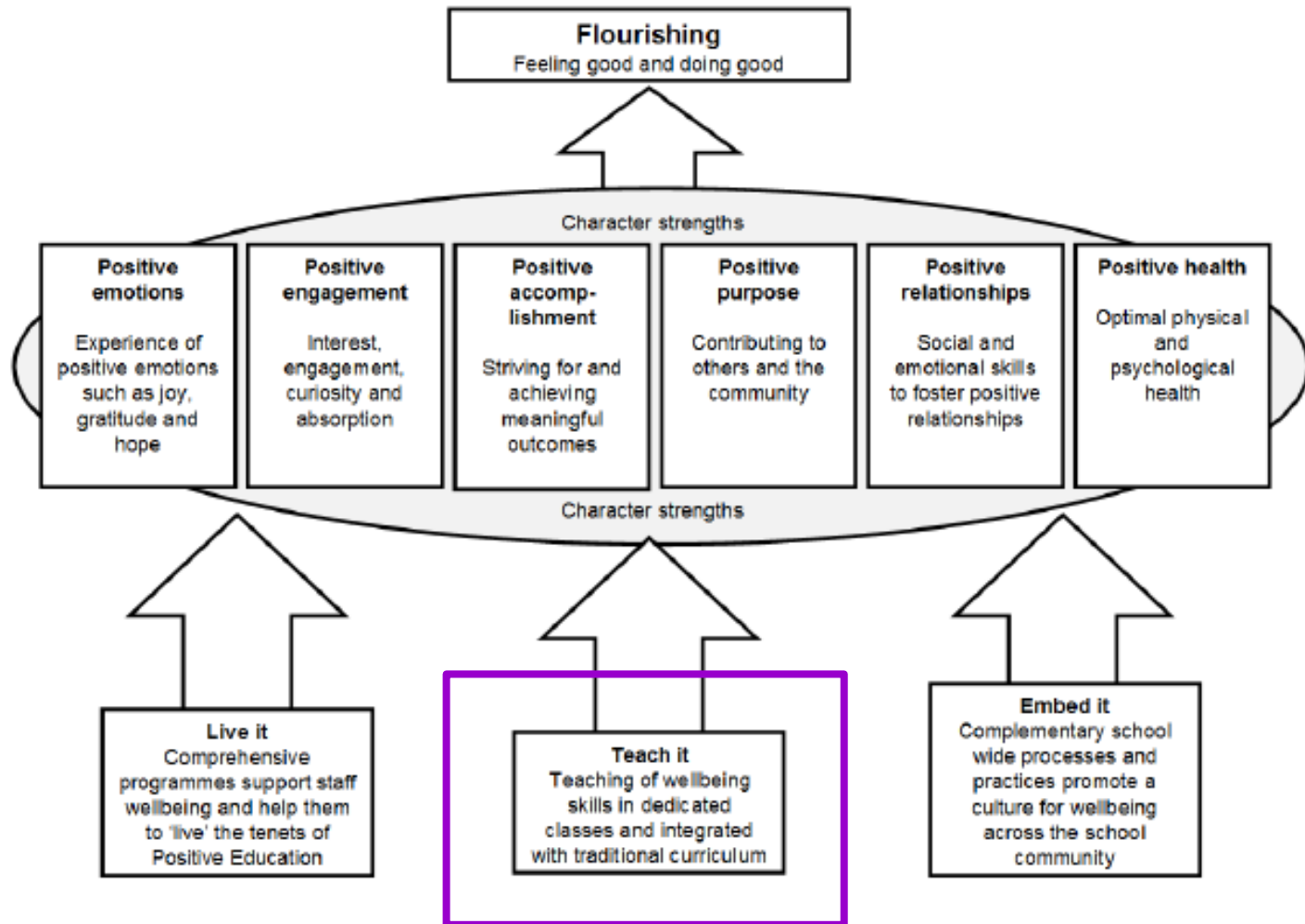


The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

(Seligman et al., 2009)

An applied framework for positive education



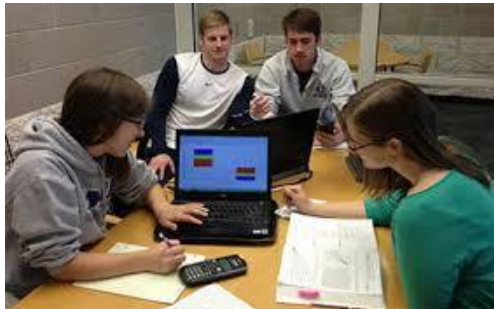
The Education University
of Hong Kong Library

For private research use only.
Not for publication or further reproduction.

Adapted from:
Norrish, J., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education.
International Journal of wellbeing, 3(2), 147-161.

Why Self-Directed Learning (SDL)?

- SDL is any increase in knowledge, skill, accomplishment, or personal development that an individual selects and brings about by his or her own efforts using any method
- Promote psychosocial development
 - Becoming more independent, responsible, competent, and hopeful



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Benefits of SDL

- To encourage students' high ownership of and commitment to learning goals
- To enhance students' skills in managing and monitoring of own progress of learning
- To extend students' learning beyond the curriculum



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Guideline 1

- Materials should be congruent with a life of learning, the natural ways students learn, and the unique methods by which each student learns best
 - Students actively control learning experience
- Key features in SDL: Self-motivation and self-assessment



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Guideline 2

- Materials should be adopted to the maturation, transformations, and transitions that students experience
 - Students establish a personal, stable identity
- Key features in SDL: Development of reflection, character, competence



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Guideline 3

- Materials should enrich academic studies, personal and social domains of life
 - Personal domain: individual's talents, values, and interests
 - Social domain: ability to relate to others, to learn from them, and to work with them
- Key features in SDL: Students enjoy challenging themselves to their best possible performance



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Guideline 4

- Learning should employ a full range of human capacities, including emotions, actions as well as intellects
 - Students' self-management
- Key features in SDL: Skill development that leads to productive activity



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Guideline 5

- Materials should be integrated into settings suited to students' development
- Key features in SDL: Application in real-world situations



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Format of Self-learning Kit

- Short Reading & Mini-Quiz
 - For knowledge enhancement & self-evaluation
- Self-assessment
 - For self-understanding & identity development
- Reflective Exercise
 - For reflective thinking & personal growth
- Case Studies
 - For critical thinking, problem solving & real-life application
- Evaluation of the learning kit
 - Questionnaire, feedback from students, supervisors and lecturers



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Content

- Emotional management
- Social relationships and communication
- Leadership
- Self-understanding and self-esteem



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Short Reading & Mini-Quiz

- For knowledge enhancement & self-evaluation



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Sample: Short Reading

什麼是情緒、正向情緒和負向情緒？

情緒是一種心理活動，是個體對客觀事物（包括外在或內在）與個人需要之間所呈現出的一種反應；它可以受認知、經驗及個人特質等因素所影響 (Ciccarelli & White, 2015)。換言之，我們的思考和信念等因素都可以影響我們的情緒。

情緒主要分為兩大類別：正向情緒及負向情緒 (Watson, Clark, & Tellegen)。正向情緒包括感興趣、興奮、開心和熱心等；而負向情緒則包括痛苦、難過、不安和敵意等。相信你們都會認同正向及負向情緒會在每個人身上出現，而且是無可避免的。很多研究顯示正向情緒與心理健康呈現正相關；然而，請你想想負向情緒是否會對我們產生消極影響呢？

Sample: Mini-Quiz

小測驗：

在以下各題中，請選出最合適的答案。

1. 有關情緒的特質，下例哪一項是正確的？
 - a. 情緒是一種客觀的心理活動。
 - b. 情緒主要受個體的性格影響。
 - c. 情緒受個體的思考和信念所影響。

2. 正向情緒使我們：
 - a. 的思維方式更加集中，精神更為專注。
 - b. 更容易考慮到不同角度，提昇創意。
 - c. 更瞭解自己的情緒。

3. 有關精神健康，下例哪一項是正確的？
 - a. 一個精神健康的人，會避免自己擁有任何負面情緒。
 - b. 一個精神健康的人，會接受自己擁有負面情緒。
 - c. 正向及負向情緒的比例最少為4:1，則能使我們有良好的精神健康。



Guideline 1:
- Self-assessment

小測驗答案：

1. c (p.2, “什麼是情緒、正向情緒和負向情緒？”第一段)
2. b (p. 3, “情緒的作用” 第二段)
3. b (p. 3, “情緒的作用” 第三段)

Guideline 3:
- Personal domain
including individual's
talents and values

Guideline 4:
- Employ the human
capacities on learning
and intellects



The Education University
of Hong Kong

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Self-assessment

- For self-understanding & identity development



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Sample: Self-assessment

職業興趣類型

第一組	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為喜歡	非常喜歡
1. 在貨品運出前測試零件的質素					
2. 砌磚或鋪瓦片					
3. 在離岸鑽油台上工作					
4. 組合電子零件					
5. 在工廠中操作打磨工具					
6. 修理破爛的水龍頭					
7. 在工廠中組合產品					
8. 為房屋安裝地板					
第二組	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為喜歡	非常喜歡
1. 研究人體結構					
2. 研究動物行為					
3. 做關於植物或動物的研究					
4. 發展一套新的醫藥療法或療程					
5. 做生物學研究					
6. 研究鯨魚及其他海洋生物					
7. 在生物學研究室工作					
8. 為海洋的海床繪製地圖					
第三組	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為喜歡	非常喜歡
1. 指揮合唱團					
2. 導演一齣話劇					
3. 為雜誌設計藝術圖稿					
4. 寫歌					
5. 寫書或話劇劇本					
6. 演奏一種樂器					
7. 在電影或電視節目中做特技演出					
8. 為話劇設計場景					

第四組	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為喜歡	非常喜歡
1. 為別人提供關於職業選擇的指引					
2. 在非牟利機構做義工					
3. 幫助有吸毒或酗酒問題的人					
4. 教人一種常規運動的做法					
5. 幫助有家庭問題的人					
6. 在營地中監督小孩的活動					
7. 教小孩閱讀					
8. 協助老人進行日常活動					
第五組	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為喜歡	非常喜歡
1. 售賣餐廳的特許經營權					
2. 在百貨公司售賣商品					
3. 管理一所酒店的營運					
4. 營運一間美容院或理髮店					
5. 在一所大公司裡面主管一個部門					
6. 管理一間服裝店					
7. 賣房子					
8. 經營一間玩具店					
第六組	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為喜歡	非常喜歡
1. 幫一間辦公室出每月的工資支票					
2. 使用手提電腦點算庫存物資					
3. 使用電腦程式製作客戶賬單					
4. 保存僱員記錄					
5. 對統計或其他數字數據進行計算及記錄					
6. 操作一部計算器					
7. 處理客戶的銀行交易					
8. 為寄出貨物和收到貨物做記錄					

職業興趣類型

第一組 R	1 非常 不喜歡	2 頗為 不喜歡	3 一般	4 頗為 喜歡	5 非常 喜歡
1. 在貨品運出前測試零件的質素					
2. 砌磚或鋪瓦片					
3. 在離岸鑽油台上工作					
4. 組合電子零件					
5. 在工廠中操作打磨工具					
6. 修理破爛的水龍頭					
7. 在工廠中組合產品					
8. 為房屋安裝地板					
第二組 I	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為 喜歡	非常 喜歡
1. 研究人體結構					
2. 研究動物行為					
3. 做關於植物或動物的研究					
4. 發展一套新的醫療療法或療程					
5. 做生物學研究					
6. 研究鯨魚及其他海洋生物					
7. 在生物學研究室工作					
8. 為海洋的海床繪製地圖					
第三組 A	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為 喜歡	非常 喜歡
1. 指揮合唱團					
2. 導演一部話劇					
3. 為雜誌設計藝術圖稿					
4. 寫歌					
5. 寫書或話劇劇本					
6. 在電影或電視節目中做特效					
7. 在電影或電視節目中做特效					
8. 在電影或電視節目中做特效					

第四組 S	1 非常 不喜歡	2 頗為 不喜歡	3 一般	4 頗為 喜歡	5 非常 喜歡
1. 為別人提供關於職業選擇的指引					
2. 在非牟利機構做義工					
3. 幫助有吸毒或酗酒問題的人					
4. 教人一種常規運動的做法					
5. 幫助有家庭問題的人					
6. 在營地中監督小孩的活動					
7. 教小孩閱讀					
8. 協助老人進行日常活動					
第五組 E	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為 喜歡	非常 喜歡
1. 售賣餐廳的特設午餐餐檯					
2. 在百貨公司售賣商品					
3. 管理一所酒店的營運					
4. 營運一間美容院或理髮店					
5. 在一所大公司裡面主管一個部門					
6. 管理一間服裝店					
7. 賣房子					
8. 經營一間玩具店					
第六組 C	非常 不喜歡	頗為 不喜歡	一般	頗為 喜歡	非常 喜歡
1. 幫一間辦公室出每月的工資支票					
2. 使用手提電腦點算庫存物資					
3. 使用電腦程式製作客戶賬單					
4. 保存僱員記錄					
5. 對統計或其他數字數據進行計算及記錄					
6. 操作一部計算器					
7. 處理客戶的銀行交易					
8. 為寄出貨物和收到貨物做記錄					



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

“計劃”

職業興趣類型

選擇理想的工作

遇上的困難

現實型(Realistic)

實事求是，喜歡落手落腳做事的人。有一雙能夠靈活運用各種工具和機器的巧手。通常不太喜歡與別人交際。

工程師 咖啡店老闆
機械技師 神父
老師 醫生
畫家 設計師 售貨員
律師 化學家
秘書 音樂家 記者
生物學家 護士 木匠 建築師
社工 文員 政客 巴士司機



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

“計劃”

職業興趣類型

選擇理想的工作

遇上的困難

工程師 咖啡店老闆
機械技師 神父
老師 醫生
畫家 設計師 售貨員
律師 化學家 記者
秘書 音樂家 建築師
生物學家 護士 木匠
社工 文員 政客 巴士司機

現實型(Realistic)

研究型(Investigative)

喜歡動腦筋處理數學、科學上的難題。認同科學的價值。
通常不善於領導或遊說別人。



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

“計劃”

職業興趣類型

選擇理想的工作

遇上的困難

工程師 咖啡店老闆
機械技師 神父
老師 醫生
畫家 設計師 售貨員
律師 化學家
秘書 音樂家 記者
生物學家 護士 木匠 建築師
社工 文員 政客 巴士司機

現實型(Realistic)

研究型(Investigative)

藝術型(Artistic)

喜歡藝術創作，例如話劇、文學、音樂等。
能夠以原創的形式表現自己。
通常不喜歡作千遍一律的事情。



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

“計劃”

選擇理想的工作

遇上的困難

職業興趣類型

工程師 咖啡店老闆
機械技師 神父
老師 醫生
畫家 設計師 售貨員
律師 化學家 記者
秘書 音樂家 建築師
生物學家 護士 木匠
社工 文員 政客 巴士司機

現實型(Realistic)

研究型(Investigative)

藝術型(Artistic)

社交型(Social)

喜歡助人，善於跟人交際，能獲得別人信任。
通常不愛使用機械。



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

“計劃”

職業興趣類型

選擇理想的工作

遇上的困難

工程師 咖啡店老闆
機械技師 神父
老師 醫生
畫家 設計師 售貨員
律師 化學家
秘書 音樂家 記者
生物學家 護士 木匠 建築師
社工 文員 政客 巴士司機

現實型(Realistic)

研究型(Investigative)

藝術型(Artistic)

社交型(Social)

企業型(Enterprising)

喜歡領導及遊說別人，能夠說動別人採納自己的想法或貨品。
一般不喜歡那些需要仔細觀察事物的工作。



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

職業興趣類型

工程師 咖啡店老闆
機械技師 神父
老師 醫生
畫家 設計師 售貨員
律師 化學家
秘書 音樂家 記者
生物學家 護士 木匠 建築師
社工 文員 政客 巴士司機

現實型(Realistic)

研究型(Investigative)

藝術型(Artistic)

社交型(Social)

企業型(Enterprising)

傳統型(Conventional)

喜歡數字、記錄；喜歡事情全都井井有條，有系統地把東西分類。
通常不喜歡目標不清晰、模糊的工作。



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Guideline 1:

- Congruent with a life of learning
- Self-assessment

		興趣類型				
		研究型 (I)	藝術型 (A)	社交型 (S)	企業型 (E)	傳統型 (C)
		分析性的、技術性、科學的、和語的能力	創新或創造能力; 與他人作情感表達形式的互動	社交能力; 指導他人、治療他人、使他人康復、教育他人的能力	遊說或影響他人的能力	文職能力、依循有秩序的例行公事
個人目標及相關行為	從眾行為; 可觀察的成就	解決困難的求真態度及堅持; 記錄	文學上的想像	具同理心; 以人為	追求金錢及物質成就; 具進取心; 獲得優勢; 表現自信	組織能力; 從眾行為; 做事可靠
看重的價值觀或個人風格	重實踐、多產的價值觀				佔有慾強、嚮往權力、具責任感	保持謹慎的形象、重視秩序和規律
所選職業或學習環境涉及的活動	具體和實際的動; 使用機器、具、物料	目的	工作		售賣、帶領、影響他人去達到個人或組織的目標	以物件、數字、或機器去工作, 以符合可預測的組織要求或特定的標準
傾向避免的活動	與他人互動	遊說他人或向他人推銷物品	例行公事及規則	機械操作及性的活動		
職業舉例	木匠、貨車司機或大農場管理人等	心理學家、微生物學家或化學家等	音樂家、室內設計師或編輯等	輔導員、或教師等		
科目選擇	理科、工科	理科、工科、社會科學	文科、社會科學	文科、社		

Guideline 2:

- Establish a personal, stable identity
- Development of reflection, character, competence

Guideline 3:

- Personal domains including individual's talents, values, and interests

Reflective Exercise

- For reflective thinking & personal growth



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Sample: Reflective Exercise

運用正面問題 (Fredrickson , 2009)

試問自己以下幾個問題：

- 有什麼不好的事發生了？
- 有什麼煩擾著我？
- 有什麼可以不同或更好？
- 有什麼人可以被埋怨？

在思考這幾個問題時，你有什麼感受？情緒是
否較為負面？



The Education University
of Hong Kong

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

現在又嘗試問自己以下另外幾個問題：

- 有什麼好的事發生了？
- 有什麼可使我慶祝？
- 有什麼是寶貴，是值得珍惜或感激？
- 這些事物對我或別人有什麼好處或幫助？

在思考這幾個問題時，你又有什麼感受？
情緒是否較為正面？

記著我們的思想及信念可影響我們的情緒。

Guideline 1:

- Development of reflection, character, and competence

Guideline 3:

- Personal values

Guideline 4:

- Employ a full range of human capacities, including emotions, intellects, and self-management

Case Studies

For critical thinking, problem solving & real-life application



**The Education University
of Hong Kong Library**

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Sample: Case Studies

- 志芬實習的部門每月例會是經常有人遲到。這個月開會時，剛巧志芬家附近大塞車，害她遲到了15分鐘。其他人都準時。開會後，志芬的上司責備她不守時。她應如何作答呢？

1. 馬上解釋，因其他同事也有遲到例子，這次只是塞車所致。

2. 虛心接受批評，保證不會重犯。

3. 默不作聲，心中有不忿，但只有無奈接受批評。

Guideline 1:

- Materials should be congruent with a life of learning and the natural ways we learn

Guideline 3:

- Social domain includes the ability to relate to others, to learn from them, and to work with them

Guideline 5:

- Materials should be conducted in settings suited to their development and in real-world situations

選擇的後果

1. 馬上解釋，因其他同事也有遲到例子，這次只是塞車所致。

這雖然是事實，但會讓人覺得你推卸責任，畢竟是你自己沒有預留更多時間，更不應該將同事「拉落水」。在你還沒有處理自己情緒的時候也不應該馬上解釋，只會弄巧反拙。

2. 虛心接受批評，保證不會重犯。

凡事守時是職場應有的操守，守時更是美德，團隊合作時並不能再自我中心。對於自己的錯失，要虛心接受批評，保證不會重犯。說話時的態度要誠懇，也要學習控制自己情緒。



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

選擇的後果

3. 默不作聲，心中有不忿，但只有無奈接受批評。

這個方法看來不會影響你或你跟上司/同事的關係，但長遠來說對你一點好處都沒有，你只會持續這種對上司/同事的不忿，並且錯失了讓你虛心學習的機會。



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

Steps for developing SDL materials

Identifying students' needs & challenges

- Quantitative & qualitative feedback from students, organization partners /supervisors, lecturers

Adapt appropriate frameworks and approaches

- Theoretical framework
- Format & Content (self-learning kit, project, portfolio, journal)

Knowledge transfer

- Innovation
- Sustainability
- Promotion of scholarship of teaching

Review theoretical & empirical research

- Literature, publications

Develop materials

- Logistics, resources
- Guidance for students



The Education University
of Hong Kong Library

For private study or research only.

Not for publication or further reproduction.

Q & A



**The Education University
of Hong Kong Library**

For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.