



香港教育大學

The Education University
of Hong Kong

教學發展補助金分享會 (2)

以自我導向學習手冊提升實習學生的個人、 心理及社會發展

溫麗妍博士 陳詠欣博士 鄧巧孺講師



背景

- 「以自我導向學習手冊提升學生的個人、心理及社會發展」是一個為期一年的教學發展計劃
- 參照香港教育大學的願景和教學策略發展計劃 (2013-2016)
- 編寫及出版一本自我導向學習手冊
 - 以鼓勵學生實踐自我導向學習，及提升他們處理個人及人際問題的能力和信心



The Education University
of Hong Kong Library

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Not for publication or further reproduction.



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

愉快實習： 自我裝備天書



溫麗妍 陳詠欣 鄧巧珊



The Education University
of Hong Kong Library

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Not for publication or further reproduction.

目標

- 手冊取材於大學教育學者、實習機構的指導者及過往學生的意見
- 運用**正向教育 (Positive Education)** 的方法和技巧 (Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson, 2013)

1. 促進參與實習體驗的學生的個人、心理及社會發展

- 自我認識和自信心
- 情緒管理知識和技巧
- 人際關係和溝通能力
- 領導能力

2. 提升學生在個人專業發展層面上，對自我價值、個人長處及興趣的了解

3. 推廣自我導向學習

4. 提高指導者對於學生的個人、心理及社會發展的關注



The Education University
of Hong Kong Library

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Not for publication or further reproduction.

學生於實習中面對的挑戰

- 主修心理學共參與實習計劃的四年級學生
- 主修教育並參與學校體驗(Field Experience)的學生 (全日制PGDE)



The Education University
of Hong Kong Library

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Not for publication or further reproduction.

學生於實習中面對的挑戰

- 實習指導者的回饋
- 實習指導者在評估實習同學的表現時，以下幾項通常得到比較低的分數 (總分6分中得到3到4分)。
 - “Interact well with culturally different persons” under Communication and Interpersonal Skills
→ 人際關係和溝通能力
 - “Demonstrates leadership potential” under Work Attitudes
→ 領導能力
 - “Engages in continued self-evaluation” under Work Attitudes

→ 自我認識和自信心



The Education University
of Hong Kong Library

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Not for publication or further reproduction.

實習指導者的回饋

- 實習指導者的評語中也提到，希望實習學生做到以下幾點：
 - “Have more professional training in communication”
 - “Improve on interpersonal skills”

→ 人際關係和溝通能力



The Education University
of Hong Kong Library

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Not for publication or further reproduction.

實習指導者的回饋

- 實習指導者的評語中也提到，希望實習學生做到以下幾點：
 - “Take more initiatives”
 - “Be more proactive”
 - “Show more confidence”
 - “Build up confidence and expression skills”
 - “Have more self-reflection”

→ 領導能力，自我認識和自信心



The Education University
of Hong Kong Library

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Not for publication or further reproduction.

實習指導者及學生的回饋

- 實習指導者的評語及學生的回應也提到：
 - “Students can’t manage their emotions effectively”
 - “I am overwhelmed”
 - “I wish I could better control my own emotions”

→情緒管理知識和技巧



The Education University
of Hong Kong Library

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

理論框架

為甚麼採用正向心理學的方法？

- 作為教育工作者，我們致力於：
 - 幫助學生發展技能以面對不同的人生挑戰
 - 培養學生的優點及長處
 - 提升學生的身心健康
 - 幫助學生茁壯成長及發揮所長
 - 預防學生心理健康問題的出現
- 正向心理學是「一個專門針對人類最佳運作的科學研究，其目的為發掘及推廣對於個人及群體茁壯成長有利的因素」(Seligman, 2002)

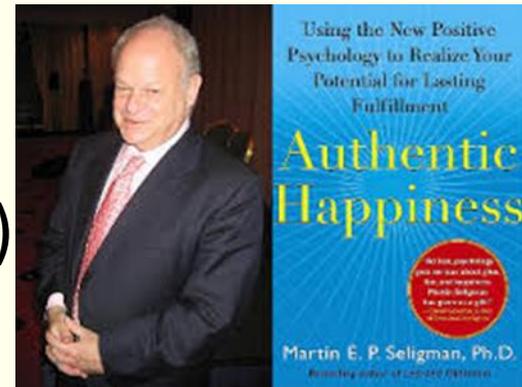


The Education University
of Hong Kong Library

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

The PERMA Model (Martin Seligman, 2011)

- **Positive emotion** (正面情緒)
- **Engagement** (投入感)
- **Relationships** (良好人際關係)
- **Meaning** (人生意義/ 目的)
- **Achievement** (成就挑戰)



- 此模型包括五個可以測量的元素，同時亦解釋了人類幸福感和生活滿意度的架構

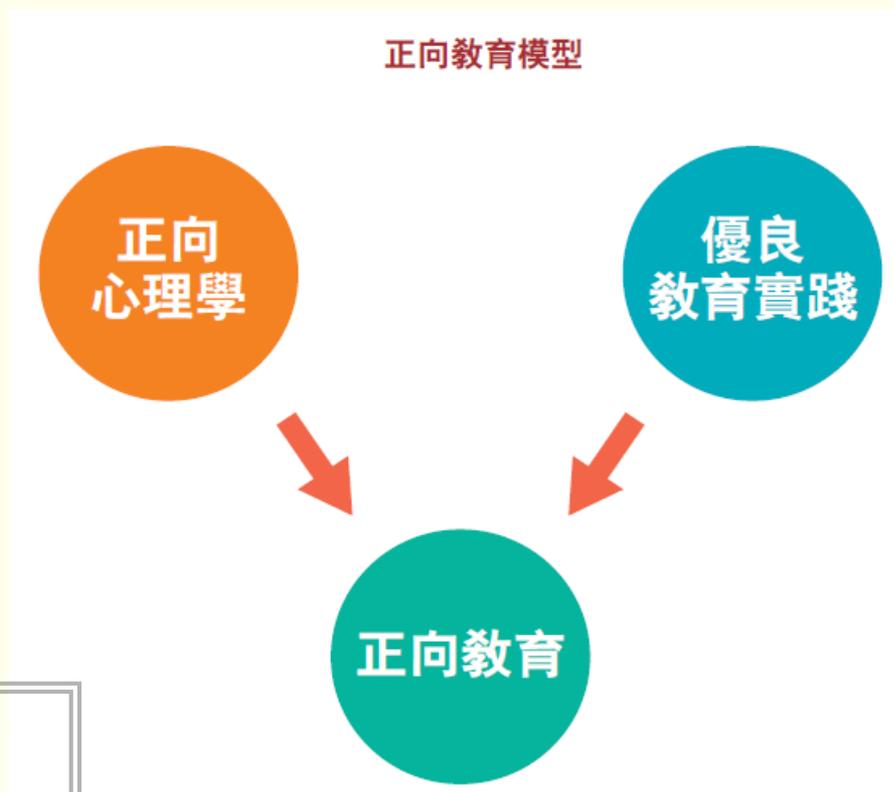


The Education University
of Hong Kong Library

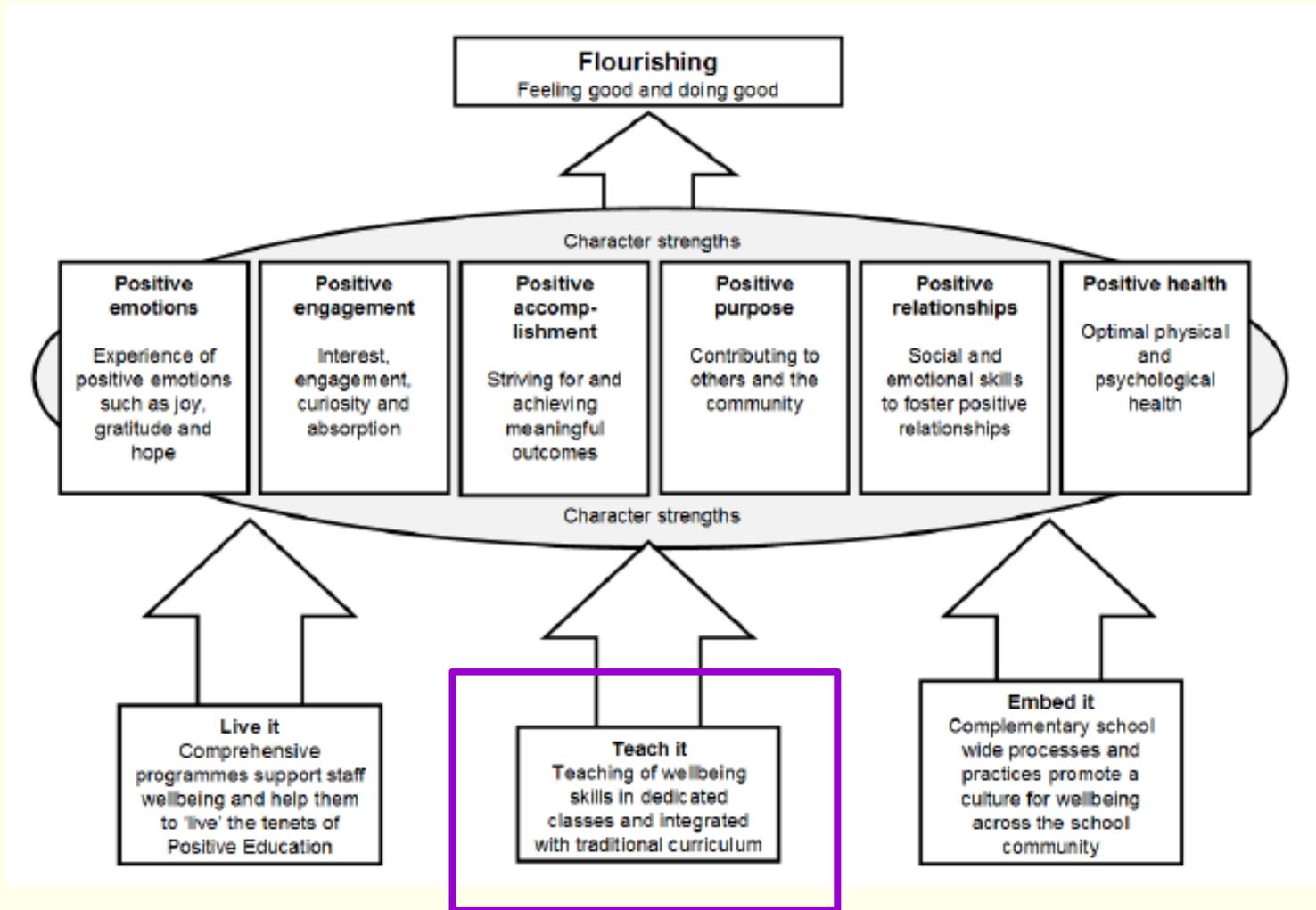
For private study or research only.
Not for publication or further reproduction.

於正向教育中實踐自我導向學習

- 學校正是一個可以讓年輕人充份發展及茁壯成長的獨特場所



正向教育的實踐框架



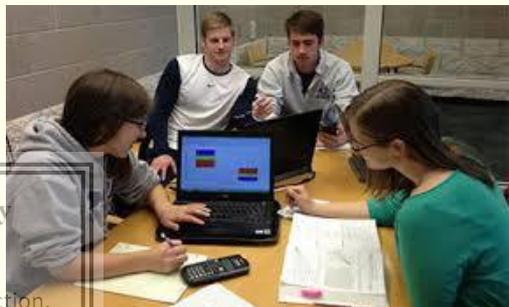
The Education University
of Hong Kong Library

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

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

為甚麼使用自我導向學習 (Self-Directed Learning)?

- 自我導向學習指學習者以任何方法主動選擇及執行的個別學習，讓自己能於知識、技巧、成就或個人發展上有所增長(Gibbons, 2002)
- 推廣心理社會發展
 - 讓學生更獨立、更有責任感、更有能力及更有盼望



The Education University
of Hong Kong Library

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

自我導向學習手冊的題材範疇

- 自我認識和自信心
- 情緒管理知識和技巧
- 人際關係和溝通能力
- 領導能力



The Education University
of Hong Kong Library

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

單元內容

- 理論及小測驗
 - 知識增潤及自我評估
- 評估量表
 - 自我認識及身份建立
- 反思練習
 - 培養反思能力及個人成長
- 情境分析
 - 培養批判思考、解難能力及現實處境實踐技巧

手冊的成效評估

- 前測問卷、後測問卷、學生的意見、實習指導者的回饋



The Education University
of Hong Kong Library

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

理論及小測驗

- 知識增潤及自我評估



The Education University
of Hong Kong Library

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

例子

認識不同的領導風格

- 獨裁的領導者(Autocratic Leader) 擁有絕對的權力，在作出決策時，不須諮詢團隊成員。即使團隊成員的意見是有用的，團隊成員都很少可以參與決策。獨裁專制領導風格的優點是迅速的工作效率，領導者能迅速作出決策，決策亦能馬上執行。當面對危機或需要快速做出決定的情況時，都適合採用獨裁專制領導風格。然而，這種風格可能使團隊成員感到不被尊重，嚴重時可能導致成員缺勤和流失。
- 民主的領導者(Democratic Leader) 會讓團隊成員參與決策過程，但領導者仍是最終的決策人。然而，民主的領導者鼓勵創意，而團隊成員會高度參與工作項目和決策。因此，團隊成員往往會表現出高生產力及高工作滿意度。除此之外，民主領導風格能鼓勵成員在團隊中發展個人技能，使成員感到自己在團隊中的意義，提升工作的動力。然而，民主領導風格也有其缺點。民主領導風格須要較長的時間制定決策，當面對危機或需要作出快速決定時，民主領導風格並不合適。另外，若讓欠缺相關技能或知識的成員參與決策過程，可能會對工作項目的質量產生負面的影響。

例子

認識不同的領導風格

- 自由放任的領導者(**Laissez-Faire Leader**) 給團隊成員在工作上有很大的自由，團隊成員可以按照自己的方式工作，甚至可以自行決定工作項目的進程和期限。一般情況下，自由放任的領導者不會參與團隊成員的工作，更不會替他們作出決定；然而，如果有需要，自由放任的領導者會為團隊成員提供資源和建議。若領導者能定期檢視團隊成員的工作表現及給予他們回饋，自由放任的領導風格是非常有效的。另外，這種風格給予團隊成員高度的自主權，使他們工作滿意度以及工作效率得到提升。但是，自由放任領導風格也有其缺點。如果團隊成員不能妥善管理自己的時間，或者他們對工作缺乏相關的知識、技能或動力，那麼，在此情況下採用自由放任領導風格會產生負面影響。除此之外，領導者有時是被迫使用自由放任的領導風格：當領導者無法控制團隊成員時，唯有採用自由放任的領導風格，希望團隊能夠繼續運作。



例子

小測驗：

此小測驗旨在幫助你了解自己對本單元內容的掌握。在以下各題中，請選出最合適的答案。完成所有題目後，你可於第90 頁檢查自己的答案。

1. 在甚麼情況下採用獨裁專制的領導風格最合適？

- a. 在任何情況下，獨裁專制的領導風格都不適合採用。
- b. 當領導者希望給團隊成員表達意見。
- c. 當需要作出快速的決策時。

2. 若團隊成員缺乏工作動力，領導者應採用哪一種領導風格？

- a. 專制的領導風格
- b. 民主的領導風格
- c. 自由放任的領導風格

小測驗答案：

- 1.c (p.60, “認識不同的領導風格” 第一段)
- 2.b (p.60, “認識不同的領導風格” 第二段)



The Education University

of Hong Kong

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

評估量表

- 自我認識及身份建立



The Education University
of Hong Kong Library

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

例子

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	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 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. 導演一齣話劇					
3. 為雜誌設計藝術圖稿					
4. 寫歌					
5. 寫書或話劇劇本					

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. 售賣餐廳的特別午餐					
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					



請將每一組別的 8 個題目所得的分數相加，以計算每一組別的總分：

第一組 =	第二組 =
第三組 =	第四組 =
第五組 =	第六組 =

代表不同興趣類型的組別：

第一組 — 現實型 (R)	第二組 — 研究型 (I)
第三組 — 藝術型 (A)	第四組 — 社交型 (S)
第五組 — 企業型 (E)	第六組 — 傳統型 (C)

大多數人都有動力尋找符合自己興趣的學習環境或工作。首要興趣類型(即得分最高的類型)對職業選擇和發展影響最大。次要興趣類型(即第二高分的類型)也對職業選擇和發展有顯著影響。而第三至第六種興趣類型對職業選擇和發展的影響相對較小。每個興趣類型所對應的特徵詳列於下一頁。

請於以下位置填寫你的職業興趣 (R I A S E C)：

我的職業興趣類型：

首要興趣： _____

次要興趣： _____

第三興趣： _____

第四興趣： _____

第五興趣： _____

第六興趣： _____



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
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)

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。



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”

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
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。



興趣類型

屬性	現實型 (R)	研究型 (I)	藝術型 (A)	社交型 (S)	企業型 (E)	傳統型 (C)
能力要求	使用機器、工具及物件的能力	分析性的、技術性的、科學的、和語文的能力	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; 記錄新知識; 分析或解決難題	文學上的想像力; 藝術上或音樂上的成就	具同理心; 以人為本; 待人友善	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	透過研究去習得知識	不平凡的想法或舉止、具審美觀	關心他人福祉	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	具體和實際的活動; 使用機器、工具、物料	分析性或智能性的活動, 以解決難題或開拓知識為目的	音樂、寫作、表演或雕塑方面的創作活動, 或非結構形式的智能性的工作	以幫助和支援的方式與他人協作	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	機械操作及技術性的活動	科學的、智能的或複雜的課題	缺乏清晰指引的工作
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、神職人員或教師等	律師、零售店經理或企業家等	影視製作剪接員、速記員或文員等
科目選擇	理科、工科	理科、工科、社會科學	文科、社會科學	文科、社會科學	商科	商科

第一部份：事業相關的自我概念

就著你的事業目標，試建立一個實踐計劃，記得在執行步驟的部份填寫一些明確、實際及可行的方法。

1. 訂立事業目標

你人生中有甚麼事業目標？這個目標如何為自己及身邊的人，以至社會帶來正面影響？

2. 訂立計劃內容

你有甚麼實際方法助你達成目標？

3. 尋找有用資源

你身邊有甚麼人或事物可以協助你達成目標？

4. 執行計劃

你預計在實踐目標的過程中會遇上甚麼困難及挑戰？你會如何面對這些困難及挑戰？

5. 檢討及調整計劃

定時作自我反省，並檢討自己執行計劃的情況：你正在做甚麼事情為這個目標努力？你有沒有放棄或改變你的目標？如果你已放棄或改變你的目標，原因是甚麼？未來你會如何調整你的目標或計劃？

例子：

1. 訂立事業目標

- 成為小學音樂教師
- 可以提高兒童的音樂知識及培養他們的藝術感

2. 訂立計劃內容

- 完成教育文憑課程
- 經常練習樂器
- 每個月設計一個適合兒童的音樂遊戲

3. 尋找有用資源

- 大學課程導師、正在擔任教師的朋友、圖書館資源、網上資料

4. 執行計劃

- 由於我不了解兒童心理，有可能於教學實習時遇到困難，故此我會多看關於兒童心理學及教育心理學的書籍，並向資深的老師請教。

5. 檢討及調整計劃

- 定時間問自己：
• 你正在做甚麼事情為這個目標努力？你有沒有放棄或改變你的目標？如果你已放棄或改變你的目標，原因是甚麼？未來你會如何調整你的目標或計劃？

我的實踐計劃：

1. 訂立事業目標

2. 訂立計劃內容

3. 尋找有用資源

4. 執行計劃

5. 檢討及調整計劃

- 定時間問自己：
- 你正在做甚麼事情為這個目標努力？你有沒有放棄或改變你的目標？如果你已放棄或改變你的目標，原因是甚麼？未來你會如何調整你的目標或計劃？

© The Hong Kong Institute of Education

of Hong Kong

For private study or research only. Not for publication or distribution.

反思練習

- 培養反思能力及個人成長



The Education University
of Hong Kong Library

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

例子

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？

現在，請放下本手冊，看一看周邊的事物，進行一個簡單的活動，如喝杯水、伸展一下等。

又嘗試問自己以下另外幾個問題：

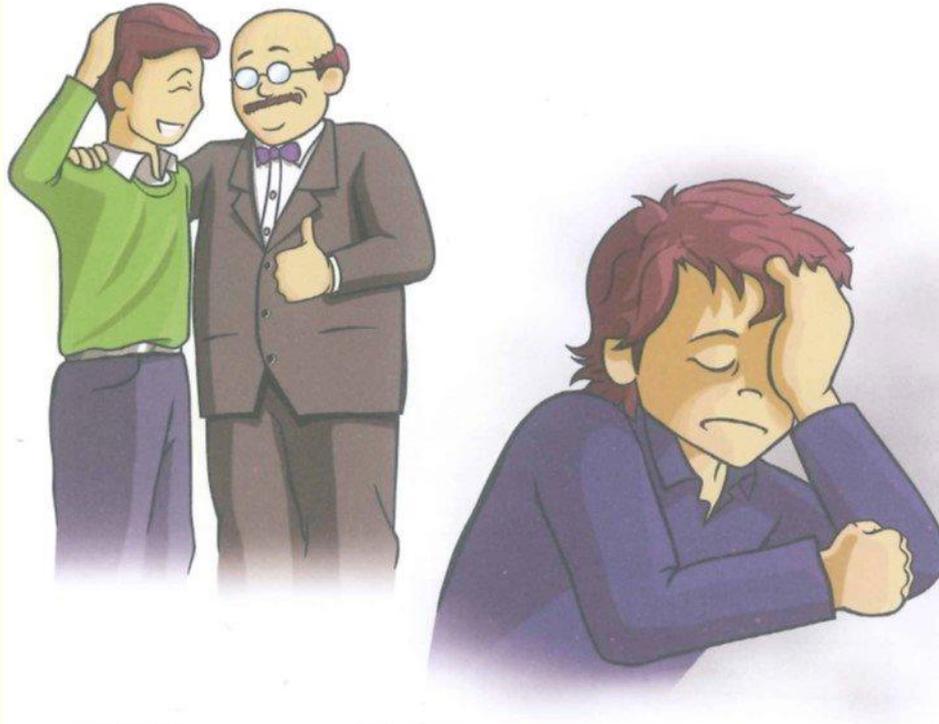
- 有什麼好的事發生了？
- 有什麼可使我慶祝？
- 有什麼是寶貴，是值得珍惜或感激？
- 這些事物對我或別人有什麼好處或幫助？

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。

自我反思：

假設在實習期間，你希望約見機構督導，但是他說沒有時間見你，你卻發現他會見了另一位實習同學，你會有甚麼想法？你的想法對你的情緒會產生甚麼影響呢？請於下面的空間寫下你的想法。



[A large, rectangular area containing several lines of heavily blurred text, intended for a student to write their reflections.]



The Education University
of Hong Kong Library

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

練習：為你自己的積極態度及行為作記錄

- 請在十項建議中，每天選擇最少三項進行，並作出最少**21**日的記錄。
- 如何記錄：在表格中，請在你實踐了的建議加上**X**，並作簡單描述。



第1日

- 放慢節奏並全心感受自身及周邊的美好事物，享受現在

我感受到自身及 / 或周邊的美好事物，包括：

- 學懂感激及欣賞

我感激 / 欣賞：

- 常回顧快樂的事

使我快樂的事有：

- 常回顧自己做得好或令自己自豪的事

我做得好或令自己自豪的事有：

- 善待他人、做對他人有幫助的事

我有善待他人或幫助別人，我做了：

- 進行使自己快樂的事

我做了使自己快樂的事，包括：

- 在不如意的事情上找尋意義

我能在不如意的事情上找到意義，例如：

- 找機會應用自己的優點

我應用了自己的優點，例如：

- 學會放開，開放自己的思想及心靈

我能夠開放自己的思想 / 心靈，例如：

- 不要期望常常都快樂，當有負向情緒時，會接受它及應用合適的方法管理它

當有負向情緒時，我能夠接受它及應用了合適的方法去管理它，例如：

第7日

- 放慢節奏並全心感受自身及周邊的美好事物，享受現在

我感受到自身及 / 或周邊的美好事物，包括：

- 學懂感激及欣賞

我感激 / 欣賞：

- 常回顧快樂的事

使我快樂的事有：

- 常回顧自己做得好或令自己自豪的事

我做得好或令自己自豪的事有：

- 善待他人、做對他人有幫助的事

我有善待他人或幫助別人，我做了：

- 進行使自己快樂的事

我做了使自己快樂的事，包括：

- 在不如意的事情上找尋意義

我能在不如意的事情上找到意義，例如：

- 找機會應用自己的優點

我應用了自己的優點，例如：

- 學會放開，開放自己的思想及心靈

我能夠開放自己的思想 / 心靈，例如：

- 不要期望常常都快樂，當有負向情緒時，會接受它及應用合適的方法管理它

當有負向情緒時，我能夠接受它及應用了合適的方法去管理它，例如：



The Education University
of Hong Kong Library

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

第12日

- 放慢節奏並全心感受自身及周邊的美好事物，享受現在

我感受到自身及 / 或周邊的美好事物，包括：

- 學懂感激及欣賞

我感激 / 欣賞：

- 常回顧快樂的事

使我快樂的事有：

- 常回顧自己做得好或令自己自豪的事

我做得好或令自己自豪的事有：

- 善待他人，做對他人有幫助的事

我有善待他人或幫助別人，我做了：

- 進行使自己快樂的事

我做了使自己快樂的事，包括：

- 在不如意的事情上找尋意義

我能在不如意的事情上找到意義，例如：

- 找機會應用自己的優點

我應用了自己的優點，例如：

- 學會放開，開放自己的思想及心靈

我能夠開放自己的思想 / 心靈，例如：

- 不要期望常常都快樂，當有負向情緒時，會接受它及應用合適的方法管理它

當有負向情緒時，我能夠接受它及應用了合適的方法去管理它，例如：

第18日

- 放慢節奏並全心感受自身及周邊的美好事物，享受現在

我感受到自身及 / 或周邊的美好事物，包括：

- 學懂感激及欣賞

我感激 / 欣賞：

- 常回顧快樂的事

使我快樂的事有：

- 常回顧自己做得好或令自己自豪的事

我做得好或令自己自豪的事有：

- 善待他人，做對他人有幫助的事

我有善待他人或幫助別人，我做了：

- 進行使自己快樂的事

我做了使自己快樂的事，包括：

- 在不如意的事情上找尋意義

我能在不如意的事情上找到意義，例如：

- 找機會應用自己的優點

我應用了自己的優點，例如：

- 學會放開，開放自己的思想及心靈

我能夠開放自己的思想 / 心靈，例如：

- 不要期望常常都快樂，當有負向情緒時，會接受它及應用合適的方法管理它

當有負向情緒時，我能夠接受它及應用了合適的方法去管理它，例如：

情境分析

- 培養批判思考、解難能力及現實處境實踐技巧

情景是實習學生
遇到的真實例子

讓準備實習的同學代入其中，更真實地思考問題



The Education University
of Hong Kong Library

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

例子

- 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。

選擇的後果

反思後學生可以翻閱練習後的解釋

1. 馬上解釋，因其他同事也有遲到例子，這次只是塞車所致。

說出事實是重要，但注意會讓人覺得你推卸責任，更要小心不應該將同事「拉落水」。要跟上司說清楚的話要先處理自己情緒，不要弄巧成拙。

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，對於自己的錯失，要虛心接受批評，保證不會重犯。但在合適的情況下也可以考慮跟上司說出真正原因，不希望上司對你有任何誤解。

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，也可能是很多同學會選擇的答案。但長遠來說要注意不要持續對上司/同事抱有不忿，錯失了讓你虛心學習的機會。

選擇沒有對錯，
是讓學生多思考
不同反應的後果



The Education University
of Hong Kong Library

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

分析結果及計劃成效評估

- 參加者人數
 - 49主修心理學共參與實習計劃的四年級學生
 - 121主修教育並參與學校體驗(Field Experience)的學生(全日制PGDE)
- 大部份參加者都指出他們的自我認識和自信心、情緒管理知識和技巧、人際關係和溝通能力、領導能力都有提昇。



自我認識和自信心

	前測問卷 (平均分)	後測問卷 (平均分)
1. 我覺得自己的自我認識（包括職業興趣、職業選擇目標）	3.55 SD=0.70	3.76 SD=0.73
2. 我知道如何提升自己的自我認識（包括職業興趣、職業選擇目標）	3.42 SD=0.73	3.94 SD=0.56
3. 我覺得自己的自信心	3.15 SD=0.74	3.76 SD=0.75
4. 我知道如何提升自己的自信心	3.33 SD=0.66	3.94 SD=0.60



情緒管理知識和技巧

	前測問卷 (平均分)	後測問卷 (平均分)
5. 我覺得自己的情緒管理知識和技巧	3.42 SD=0.74	3.87 SD=0.64
6. 我知道如何提升自己的情緒管理技巧	3.47 SD=0.68	4 SD=0.53



The Education University
of Hong Kong Library

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

人際關係和溝通能力

	前測問卷 (平均分)	後測問卷 (平均分)
7. 我覺得自己的人際關係	3.68 SD=0.62	3.88 SD=0.32
8. 我知道如何提升自己的人際關係	3.57 SD=0.66	3.87 SD=0.61
9. 我覺得自己的溝通技巧	3.52 SD=0.66	3.69 SD=0.68
10. 我知道如何提升自己的溝通技巧	3.49 SD=0.69	3.87 SD=0.64



The Education University
of Hong Kong Library

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

領導能力

	前測問卷 (平均分)	後測問卷 (平均分)
11. 我覺得自己的領導能力	3.17 SD=0.71	3.66 SD=0.68
12. 我知道如何提升自己的領導能力	3.21 SD=0.72	3.82 SD=0.64



The Education University
of Hong Kong Library

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

情緒和心理健康的狀態

般盛程度量表 (Flourishing Scale)

- 前測平均分 = **42.79**; 後測平均分 = **44.61**
 - *t-value* = 0.00196, *p* = 0.99



The Education University
of Hong Kong Library

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

正向及負向經驗量表

(Scale of Positive and Negative Experience)

- 正向情感分數

- 前測平均分 = **20.37**; 後測平均分 = **22.24**
 - $t\text{-value} = 3.54, p = \underline{0.001}$

- 負向情感分數

- 前測平均分 = **14.74**; 後測平均分 = **12.80**
 - $t\text{-value} = 8.082, p = 2.520$

- 情感平衡分數

- 前測平均分 = **5.92**; 後測平均分 = **9.74**
 - $t\text{-value} = 2.22, p = \underline{0.028}$



- 有少數的參加者指出他們完成手冊後，他們的自我認識退步了
 - 在大學的職業探索開始階段，學生通常不會做出具體的職業決定或顯示明確的職業選擇
 - **Gati, Saka和Krausz (2001)** 提出，某些形式的探索對職業決策中缺乏準備的困難，只有微不足道的影響
 - 手冊中職業興趣的自我評估及自我認識，可能令某些參加者意識到對自己職業興趣的理解不足
- 參加者的文字回應中，亦顯示出他們對四個領域的認識和信心有所提高



未來方向

- 自我認識和自信心、情緒管理知識和技巧、人際關係和溝通能力、領導能力都有提昇 -- 搜集更多數據，包括自我評估及督導評估
- 正向心理學應用對學生的正向情感及負向情感的作用
- 自我認識和職業探索對學生的複雜影響
- 進一步分析定性數據 (qualitative data)
- 追蹤研究 (Longitudinal investigation)



謝謝你的參與!

問答環節



The Education University
of Hong Kong Library

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