全人教育基金
Whole Person Education Foundation

廣東省連山瑤族壯族自治縣
「ICAN 全人教育，一代更勝一代」
三年計劃
2012 - 2015

第一、第二年進展報告及第三年展望

(2014 年 7 月 15 日)

撰寫：

全人教育基金主席　　黃重光醫生

廣東省連山壯族瑤族自治縣教育局局長　　陳劍雄先生

（本報告及附件網上版：www.wpedu.org.cn/ls/2012-2015report）

通訊地址：　香港九龍尖沙咀堪富利士道8號格蘭中心11樓1105-6室
Address:　Room 1105-6, 11th Floor, Grand Centre, 8 Humphreys Avenue, Tsim Sha Tsui, Kowloon
電話 (Tel): (852) 3568 7241/ (852) 3568 7252　電郵 (E-mail): info@wpedu.org
傳真 (Fax): (852) 2525 8823　網址 (Website): www.wpedu.org

目錄

項目	內容	頁碼
I.	計劃大綱	4
II.	本計劃的科學基礎	6
	1. 精神心理健康對個人和社會的重要性	6
	2. ICAN 實踐心理學模式強化整體社羣的精神心理健康	8
	3. 「ICAN 全人教育」的四大成功因素	10
III.	計劃推行進展過程	12
	1. 活動總覽	12
	2. 主要活動照片集	14
IV.	第一年度 (2012-2013 學年) 成果	28
V.	第二年度 (2013-2014 學年) 成果	30
VI.	第三年度 (2014-2015 學年) 展望及總結	32
	附件	

附件

附件一　香港全人教育基金為連山壯族瑤族自治縣教育局
推行「ICAN 全人教育，一代更勝一代」三年培訓計劃備忘錄
www.wpedu.org.cn/ls/memo

附件二　連山縣教育局 2013 年 12 月 20 日致全縣學校公函
http://www.wpedu.org.cn/ls/20131220Letter

附件三　黃重光醫生太平紳士簡介
www.wpedu.org.cn/ls/Dr.Wong

附件四　「ICAN 實踐心理學」模式
www.wpedu.org.cn/ls/ICAN

附件五　2012-2013 學年及 2013-2014 學年培訓情況
www.wpedu.org.cn/ls/12-14school

附件六　第一年度(2012-2013 學年)連山縣教師精神心理健康進展評估報告
www.wpedu.org.cn/ls/assessment2013

附件七　第一年度(2012-2013 學年)連山縣教師精神心理健康培訓：
學校領導和教師個人正向心理改變的分享
www.wpedu.org.cn/ls/insight2013

附件八　第一年度(2012-2013 學年)連山縣教師培訓學生的體驗分享
www.wpedu.org.cn/ls/experience2013

附件九　第二年度(2013-2014 學年)連山縣教師精神心理健康進展評估報告
www.wpedu.org.cn/ls/assessment2014

附件十　全人教育基金簡介
http://www.wpedu.org

I. 計劃大綱

前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生和全人教育基金（附件十）團隊在 2012 年 11 月應廣東省連山壯族瑤族自治縣（**以下簡稱連山縣**）的邀請，展開了「縣本」的**「ICAN 全人教育，一代更勝一代」三年培訓計劃**（附件一），目標是為連山縣全縣的 51 間中學、小學及幼兒園，大概 1,084 名教師，13,600 名學生及 27,200 名家長，以「縣本」形式推行「ICAN 全人教育」，強化他們的精神心理健康。

連山縣位於廣東省的西北部，接壤廣西省（圖一），由七個鎮組成，三年培訓計劃之第一年度（2012-2013 學年）在永和鎮及吉田鎮推行（兩鎮的總人口約佔連山縣的一半），其他五個鎮分別於第二年度（2013-2014 學年）及第三年度（2014-2015 學年）加入。

本計劃以「兩代同行」的形式進行，「兩代」是指我們培訓教師，再由他們培訓學生（中學生、小學生及幼稚園學生），從而達致同步強化教師和學生精神心理健康的效果。

教師方面，首先我們培訓全體參與計劃的教師，強化他們的精神心理健康，培訓以網上自學形式，每年進階，共三階段進行；包括第一階段網上《ICAN 強化心理力量》課程，第二階段網上《ICAN 強化心理堅韌力量》課程，及第三階段網上《強化人際網絡心理力量》課程。接著我們訓練當中相當大比率的教師運用「ICAN 全人教育」中學、小學和幼兒課程培育學生的方法，並通過考核，以三階段進階形式認證為「ICAN 教師」、「高級 ICAN 教師」及「ICAN 教師指導員」。

學生方面，我們為學生提供完整的強化精神心理健康課程，包括初中三年及高中三年的「ICAN 全人教育」中學課程、小學六年的「ICAN 全人教育」小學課程、及幼兒三年的「ICAN 全人教育」學前課程；全部中小幼課程皆配合完整的教師教學指引、簡報、影音輔助教材，和活動等教學支援。

本計劃也同時培訓家長，強化他們的精神心理健康，但因為培訓規模較少，因此，在本報告中不再詳述。

在縣政府的大力支持，和教育仝工的努力下（附件二），三年計劃已經順利完成兩年，而且成效顯著。教師的精神心理健康有了明顯的進步，繼而通過他們對學生進行培訓，學生的精神心理健康也有明顯的進步，實現一代更勝一代的目標。本計劃三年經費共港幣$500 萬，平均每年經費約港幣$167 萬，全部經費皆由全

人教育基金籌募。連山縣政府主要負責在該縣的 51 間中、小、幼學校推行本計劃，而不需要在經濟上作出承擔。

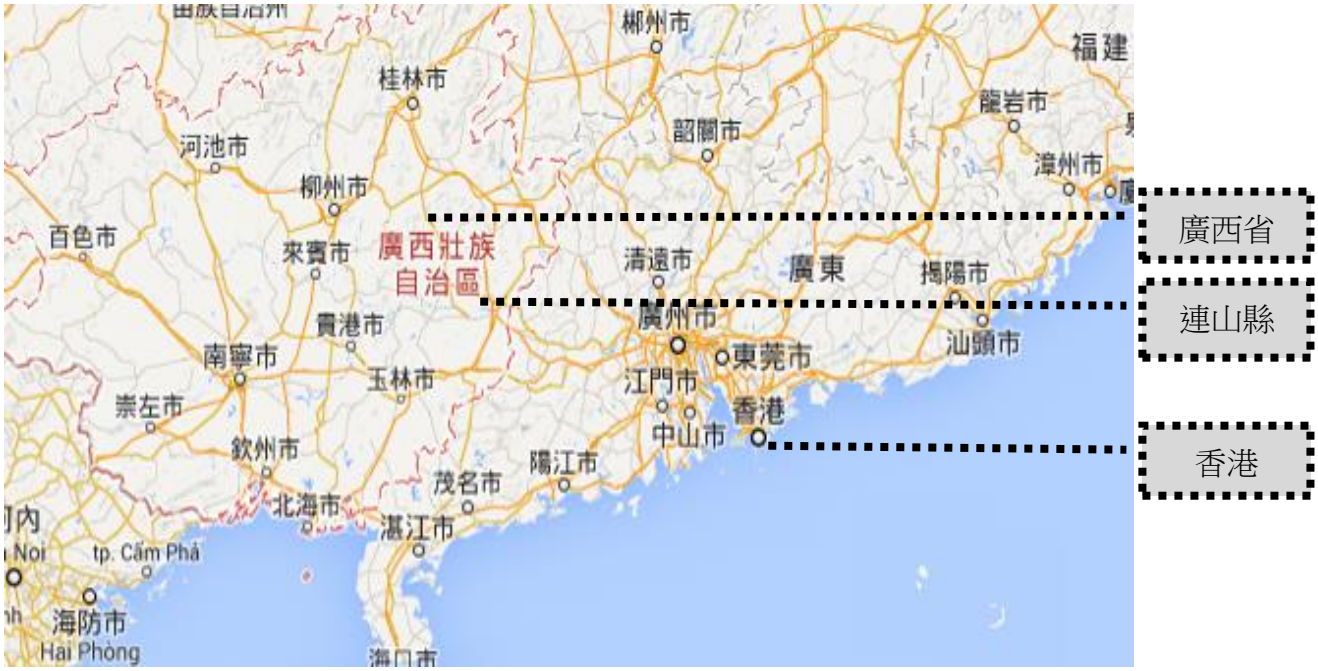
在計劃的第一年度（2012-2013 學年），我們培訓了 632 位教師，他們繼而培訓了 8,706 位學生。以該年經費約港幣$167 萬計算，即每人的培訓經費只為港幣$178 元（港幣$167 萬 / 9,338 教師及學生）。

在計劃的第二年度（2013-2014 學年），我們培訓了 899 位教師和 11,958 位學生，包括在第一年度已經參與計劃而進入第二年度的教師及學生，和在該年度首次參與計劃的教師及學生。以第二年度經費約港幣$167 萬計算，每人的培訓經費只為港幣$130 元（港幣$167 萬 / 12,857 教師及學生）。

在計劃的第三年度（2014-2015 學年）將展開，預計將有 1,180 位教師及 13,600 位學生參與，包括之前已經參與計劃的教師和學生及將會新加入的教師和學生。以第三年度經費約港幣$167 萬計算，每人的培訓經費只為港幣 $113 元（港幣$167 萬 / 14,780 教師及學生）。

總結過去兩年的經驗和成果，我們得出三個重要結論。第一個結論是我們證實了以「縣本」形式推動「ICAN 全人教育」強化教師和學生的精神心理健康是可行和有效的策略；第二個結論是「縣本」形式推動「ICAN 全人教育」不僅成效顯著，更具備高效能和低成本的優點；第三個結論是我們可以參照連山縣的方法和經驗，將「ICAN 全人教育」以「縣本」形式大規模在中國廣泛推行。

圖一： 廣東省連山壯族瑤族自治位置香港至連山縣（距離 330 公里）



II. 本計劃的科學基礎

1. 精神心理健康對個人和社會的重要

根據世界衛生組織 （World Health Organization，簡稱 WHO）(註 1)發表的報告顯示，每四個家庭之中，便有一個家庭最少有一個家人罹患各種精神心理疾患。另一個權威機構，美國「國立精神健康研究所」（National Institute of Mental Health）(註 2)，其研究報告顯示，平均每年的精神心理病發率（one year prevalence）為 18.6%。總體而言，在任何一年時間內，大概 20-25%曾經是或繼續是各種精神心理疾患的病患者。

世界各地的流行精神心理病學研究發現都是大同小異，即約 20-25%人是各種精神心理疾患的個案。這些病患者只有少數是患上重性精神疾患（ psychotic illnesses），他們大部份患的是抑鬱病、焦慮症，及其他與壓力、行為習慣等有關的疾患。他們大部份是繼續工作和維持日常生活，只不過是力不從心，效率欠佳及經常出現家庭和人際關係的問題。

精神心理健康是決定個人和社會成功的核心因素

世界衛生組織的另一個重點著作《強化精神心理健康》(Promoting Mental Health, WHO 2005) (註 3)，解釋了強化精神心理健康對個人和社會的重要，概括而言，精神心理素質良好的人，持守正確人生價值、積極樂觀、心境愉快、行為自律、推動力強，有能力戰勝壓力、挫折和誘惑，在不同的領域和崗位上都能夠發揮高效能。具備這樣素質的人，大概只佔一般人口的 25%。換言之，大概有 50%的人的精神心理素質是處於「病」與「健康」之間的「亞健康狀態」，他們雖然不是病患者，但有不同程度的心理困擾和問題，影響他們在個人、工作、家庭和社會上的表現和效能。更甚者，當他們遇到挫折、考驗、誘惑等人生壓力，不少會演變成為精神心理疾患者。

所以總結而言，在成年人口中，大概 25%是各種精神心理疾患個案；50%是處於精神心理「亞健康」狀態；而精神心理素質良好的成年人，只佔人口的 25%。由此可見，精神心理素質是決定個人、家庭、社會、國家的核心因素，而提升精神心理素質是促進個人成功、家庭幸福、社會和諧、國家富強的重點策略。

註：

1. 世界衛生組織（World Health Organization, 2003）Investing in Mental Health（http://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf）
2. 美國「國立精神健康研究所」（National Institute of Mental Health）（http://www.nimh.nih.gov/statistics/1ANYDIS_ADULT.shtml）
3. 世界衛生組織（World Health Organization, 2005）Promoting Mental Health（http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf）

2. ICAN 實踐心理學模式強化整體社羣的心理健康

ICAN 實踐心理學模式（圖二），是前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生所創立的科學為本、價值為基礎的實踐心理學模式，目的就是要協助大家活出成功、進步、快樂的人生。有關黃醫生的簡歷請參閱附件三。

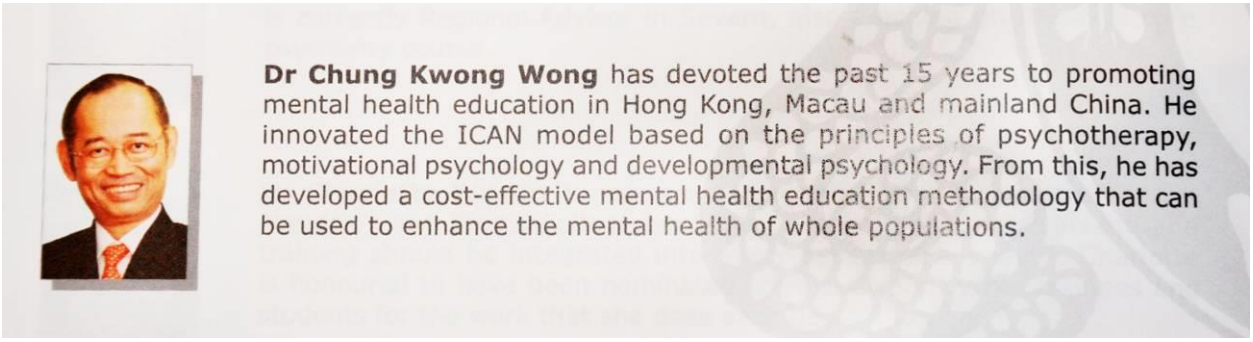
圖二:「ICAN 實踐心理學」模式

「成功」、「進步」、「快樂」是「ICAN 實踐心理學」模式的三個重要和互動的人生目標，它們的科學根據分別基於心理治療科學，動機心理學和發展心理學的精粹。

黃醫生因為創立了「ICAN 實踐心理學」模式，並以此模式發展了有效強化整體人口精神心理健康的培訓方法，而於 2013 年 11 月獲英國皇家精神科醫學院 (Royal College of Psychiatrists) 提名「英國皇家精神科醫學院 2013 年度教育家獎」(RCPsych Public Educator of the Year)，為首位榮獲提名該獎項的華人精神科醫生。

英國皇家精神科醫學院於 1926 年成立，是世界歷史最悠久，也是最具權威和影響力的精神科專科醫學院。它自 2009 年開始，舉辦每年一度的「RCPsych Awards of the Year」，給予在精神科醫學不同領域作出最高貢獻的精神科醫生，其中一項為「RCPsych Public Educator of the Year」，頒給在精神心理教育作出最高貢獻的精神科醫生。

以下是英國皇家精神科醫學院對黃重光醫生的貢獻和成就的褒獎：



譯文如下：

「黃重光醫生過去 15 年，在香港、澳門和國內積極推動精神心理健康教育的工作。他根據心理治療科學，動機心理學和發展心理學創立了『ICAN 實踐心理學模式』，並根據此模式研發了高效能，低成本，強化整體人口精神心理健康的培訓方法。」

有關「ICAN 實踐心理學」模式的詳情，請參閱附件四。

3. 「ICAN 全人教育」的四大成功因素

多年來黃醫生和他的團隊在香港、澳門、國內推動「ICAN 全人教育」培訓，發揮了四大成功因素：以人為本；兩代同行；一舉三得；高效能低成本。

(1) 以人為本

以人為本才會有和諧社會，富強國家。怎樣才能發揮以人為本的力量？就是要從心做起，提升市民的精神心理健康。「ICAN 全人教育」是一個以人為本，從心做起的全人教育方法，目的就是要提升整體社群的精神心理健康。

(2) 兩代同行

要有效強化整體社群的精神心理健康，我們必須對成年人和學生，也即是對今天的這一代和明天的下一代同時進行培訓。我們能夠強化今天學生的精神心理健康，才能夠保證明天的成年人有良好的精神心理健康，所以我們要對學生進行直接的培訓。但強化今天學生精神心理健康的關鍵是甚麼？就是強化成年人，也即是父母和教師的精神心理健康，使他們能夠更有效培育子女和學生。「ICAN 全人教育」發揮了兩代同行的精神心理健康培訓作用，同步強化教師、家長和學生的精神心理健康。

(3) 一舉三得

「ICAN 全人教育」發揮了「治療」、「預防」、「強化」一舉三得的作用：對精神心理健康良好的人發揮進一步「強化」的作用；對處於亞健康狀態的人發揮「預防」和「強化」作用；對於有精神心理疾患的人則產生改善，甚至恢復健康的「治療」作用。

(4) 高效能低成本

「ICAN 全人教育」是一個高效能低成本的全人教育培訓方法。高效能是因為它發揮有效、深化、持續、普及四個作用：

有效：教師、家長和學生的「內在」精神心理健康強化了，同時也增強了「外在」的效能：在教師、家長方面，他們能夠對學生、子女發揮更有效的關愛和影響力；在學生方面，他們的個人品格、學習態度，生活習慣和人際關係都有很大的進步。

深化：通過培養「自我反思」的能力和習慣，強化教師、家長和學生的自主和醒覺能力，達致深化作用，因而發揮持續的精神心理健康強化效果。

持續：不斷的深化過程，激發了強而持久的內在推動力，使教師、家長和學生不斷努力，追求成功、進步和快樂的人生。

普及：當我們活得成功、進步和快樂，自然會推動我們更關心和幫助身邊的人，在學校和家庭裏，發揮了人與人之間彼此支持、鼓勵和學習的作用，於是達致幸福家庭、快樂校園、和諧社會的成果。

低成本是指「ICAN 全人教育」充分發揮了學校最重要的資源，就是教師和家長，通過增強他們對學生及子女的影響力，大規模地強化下一代的精神心理健康。

III. 計劃推行進展過程

1. 活動總覽

2012 年	
10 月份	簽署臨時備忘錄
12 月 3 日	「ICAN 全人教育，一代更勝一代」三年計劃啟動禮暨全人教育基金主席黃重光醫生為首批參與計劃的連山教育局領導及學校領導講座培訓
12 月 3 日至 12 月 4 日	黃醫生和 ICAN 全人教育培訓督導總監陳瑞冰博士對第一年參與的中小學幼兒園教師（約 1,300 人）進行為期兩天的精神心理健康培訓
12 月 17 日	第一年度參與的各類別教師共 632 人正式開始學習精神心理健康網上課程
2013 年	
1 月	「ICAN 全人教育，一代更勝一代」連山網站正式開放
3 月	教育期刊《華夏教師》2013 年 3 月號（總第 015 期）以「強化精神心理健康，實現一代更勝一代」為題，對「ICAN 全人教育」以封面故事作全面報導，當中也報導了連山縣的縣本計劃
3 月 13 日	與連山教育局確定合作備忘錄內容並簽署
3 月 13 日	ICAN 仝工及來自深圳的「高級 ICAN 教師」探訪連山三所中小學幼兒園，瞭解首批接受培訓的學校領導及教師的學習進度
3 月 13 日	與連山教育局舉行教學交流會，瞭解連山縣在教師層面推行全人教育培訓中的得著與意見；並商討開展「校輔校」計劃
3 月 22 日	第一年的實習 ICAN 教師完成網上學習及考核
4 月 16 日	發表《第一年度（2012-2013 學年）連山縣教師精神心理健康進展評估報告》
4 月 20 日至 4 月 21 日	全人教育培訓及督導總監陳瑞冰博士為第一年度參與的教師及學校領導（共 365 人）進行「ICAN 全人教育」教學法培訓
4 月 21 日	與連山教育局舉行教學法交流會
2013 年 4 月	開展「校輔校」計劃，為連山縣教師與深圳的「高級 ICAN 教師」進行配對，促進互相交流學習
5 月	計劃進行義工活動，關注連山縣所需物資並商討如何運送物資
5 月 10 日	由連山縣教育局牽頭帶領、香港全人教育基金協助，連山縣教育局及學校代表到深圳彩田學校參觀交流
6 月	為 2013 年 10 月舉辦的啟動禮作前期準備； 進一步制定並完善「校輔校」計劃制度
6 月 30 日	第一年度參與的實習「ICAN 教師」的實習時間截止，218 位教師完成

	學習並通過實習考核，成為認證「ICAN 教師」
7 月 9 日	與連山縣陳靜副縣長聚會。雙方商討了十月啟動禮流程。陳縣長亦贊同「校輔校」計劃及義工活動。另提出「ICAN 教師」和「ICAN 學生」選舉計劃
8 月	進一步草擬「校輔校」計劃大綱
10 月 18 日	「校輔校」計劃順利進行：來自深圳兩所中學及三所小學的 8 位「高級 ICAN 教師」在連山縣各中小學舉行 6 節示範教學。連山縣的教師亦作示範教學。課後兩地教師進行教學交流會
10 月 18 日	在連山縣進行義工活動。黃重光醫生以及來自香港、深圳、北京的多名義工向連山縣中小學生派發文具及物資
10 月 19 日	「ICAN 全人教育，一代更勝一代」三年計劃 2013-2014 學年啟動禮在連山縣新教師進修學校禮堂隆重舉行。連山縣副縣長陳靜女士、教育局局長陳劍雄先生、全人教育基金主席黃重光醫生、全人教育培訓和督導總監陳瑞冰博士、連山縣各學校校長及教師、北京和香港的義工朋友出席，共逾兩百人參與
10 月 19 日	黃重光醫生為第二年度首批學校領導（48 人）進行培訓；陳瑞冰博士給參與第二年培訓的教師（約 170 人）進行第二階段的培訓
10 月 20 日	黃重光醫生與連山縣教育局及教師代表進行真情對話分享； 陳瑞冰博士帶領深圳「ICAN 教師」及香港家長義工給連山家長（約 200 人）進行「ICAN 提升孩子學習動力」講座
11 月	2013-2014 學年的第一批實習「ICAN 教師」正式開始網上學習
12 月 20 日	連山縣教育局成立了「ICAN 全人教育」培訓領導小組，由陳靜副縣長為牽頭人，統籌「ICAN 全人教育，一代更勝一代」工作（附件二）
2014 年	
4 月 26 日至 4 月 27 日	全人教育培訓及督導總監陳瑞冰博士為第二年度參與的教師及學校領導進行「ICAN 全人教育」教學法培訓
5 月 16 日	由連山縣教育局牽頭帶領、香港全人教育基金協助，連山縣教育局及學校代表到深圳筍崗小學及羅湖外國語學校參觀交流

2. 主要活動照片集

2012 年

2012 年 10 月 31 日於香港

簽署臨時備忘錄

2012 年 12 月 3 日至 4 日於連山縣

全人教育基金主席黃重光醫生為首批參與計劃教育局領導及學校領導進行培訓

2013 年

2013 年 4 月 20 日至 21 日於連山縣
全人教育培訓及督導總監陳瑞冰博士為第一年參與的教師及學校領導
（共 365 人）進行「ICAN 全人教育」教學法培訓

陳瑞冰博士（右一）細心聆聽連山縣校長的意見，
連山縣教育局陳劍雄局長（左一）亦記下重點

2013 年 5 月 10 日於深圳

由連山縣教育局牽頭帶領、香港全人教育基金協助，連山縣教育局及學校代表到深圳彩田學校參觀交流

連山縣教育領導對如何將「ICAN 全人教育」推行在小學班級裡甚感興趣

上 ICAN 課的小朋友都非常踴躍回答教師的提問

彩田學校的教師和連山教師一起參與聽課，砥礪切磋

彩田學校小學部的李教師（左）向陳瑞冰博士（右）
講述「ICAN 全人教育」如何更正面地影響下一代

2013 年 10 月 18 日至 20 日於連山縣

連山縣「ICAN 全人教育，一代更勝一代」啟動禮

連山縣「ICAN 全人教育，一代更勝一代」啟動禮大合照

陳劍雄局長及黃重光醫生在陳靜副縣長的見證下進行備忘錄簽署儀式

陳靜副縣長代表連山縣致送感謝狀予全人教育基金，由黃重光醫生代表接受

由陳靜副縣長及黃重光醫生頒發「ICAN 教師」專業資格證書，
由學校代表上台領取

陳劍雄局長及陳瑞冰博士頒發 ICAN 課程證書予修畢課程教師，
由學校代表上台領取

全人教育基金主席黃重光醫生接受連山縣電視台訪問，
詳細介紹「ICAN 全人教育」計劃的理念及過去一年的成效

陳劍雄局長接受連山電視台訪問，介紹「ICAN 全人教育」在連山縣推行的情況

2013.10.18 派發物資義工活動

2013.10.18 深圳彩田學校韓教師為連山縣佛山希望小學做示範教學

2014 年

2014 年 4 月 26 日至 2014 年 4 月 27 日於連山縣

全人教育培訓及督導總監陳瑞冰博士為第二年參與的教師及學校領導進行「ICAN 全人教育」教學法培訓

陳瑞冰博士與連山教育局陳劍雄局長、覃忠標副局長、廖志堅主任、梁玉輝股長、連山縣香港「ICAN 全人教育」培訓領導小組副組長職業技術學校虞堅校長、及小組成員周永寬主任座談會

2014 年 5 月 16 日於深圳

2014 年深圳連山「ICAN 全人教育」校輔校活動 — 羅湖外語學校

2014 年深圳連山「ICAN 全人教育」校輔校活動 — 筍崗小學

ICAN 全人教育陳瑞冰博士、陳望舒主任、鍾斌教師與連山縣教育局覃忠標局長、廖志堅主任、梁玉輝股長及連山 ICAN 專題小組成員，筍崗小學李國平校長、邱志浩副校長、曾如紅主任合照留影

筍崗小學「ICAN 教師」歐明婷教師教授《我是守規則的孩子》課節

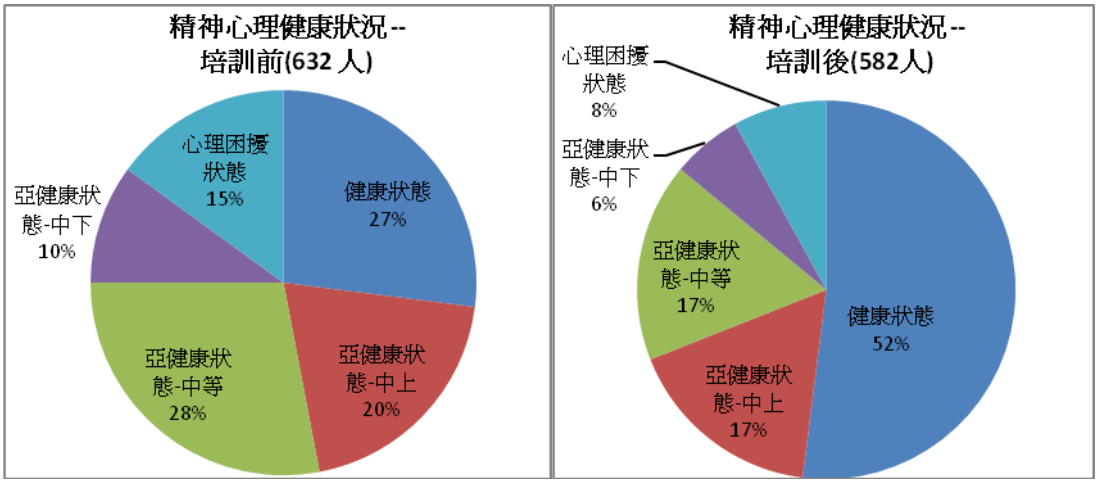
筍崗小學家長義工團熱烈歡迎連山 ICAN 交流團及 ICAN 全人教育團隊

IV. 第一年度（2012-2013 學年）成果

在第一年度（2012-2013 學年）我們在永和鎮及吉田鎮（兩鎮的總人口約佔連山縣的一半）展開計劃，有關計劃的推行過程，請參看附件五。參與計劃的教育局仝工、學校領導及教師總人數為 632 人，我們以第一階段網上《ICAN 強化心理力量》課程培訓他們，培訓於 2012 年 12 月 17 日開始，至 2013 年 6 月 30 日結束。

教師在網上培訓開始的時候，首先進行了「培訓前」的網上精神心理健康評估；在完成培訓後，再進行「培訓後」的網上精神心理健康評估。我們在 2013 年 4 月 16 日對接受培訓的教育局仝工、學校領導和教師的精神心理素質改變作了分析。直至該日，632 位參與的仝工和教師，已經有 582 位教師完成網上培訓課程，和作了「培訓後」的精神心理健康評估。根據分析，我們發表了《**第一年度（2012-2013 學年）連山縣教師精神心理健康進展評估報告**》（附件六）。該報告顯示教師在所有心理指標上都有很明顯的進步。以下圖三是取自該報告，總結了教師精神心理健康的顯著進步：

圖三：第一年度（2012-2013 學年）連山縣整體教師
「培訓前」和「培訓後」的精神心理健康狀況改變



（取自附件六：《第一年度（2012-2013 學年）
連山縣教師精神心理健康進展評估報告》內文第 7 頁）

在網上培訓過程中，教師有很深的自我反思，反映了他們正向的心理改變（附件七）。

在 632 位教師中，218 位教師接受「ICAN 全人教育」教學法的培訓和實習，經考核，認證成為「ICAN 教師」。在實習教學過程中，他們有四個重點體驗（附件八）：

1. 他們覺得「ICAN 全人教育」課程對學生極為重要：
2. 教師教得開心，學生也學得開心；
3. 師生關係有很大的改進；
4. 學生的精神心理健康有明顯的進步。

以 2012-2013 學年經費約港幣$167 萬計算，我們培訓了 632 位教師，他們繼而培訓了 8,706 位學生，即每人的培訓經費只為港幣 $178 元（港幣$167 萬 / 9,338 教師及學生）。

V. 第二年度（2013-2014 學年）成果

在第二年度（2013-2014 學年）新加入計劃的中、小學及幼稚園共 16 間，連同第一年度已參加第二年度繼續參加的 12 間（其中兩間學校後經教育局合併為一間，故實為 11 間）學校，總數是 28 間中、小學、幼稚園。有關推行過程，請參看附件五。

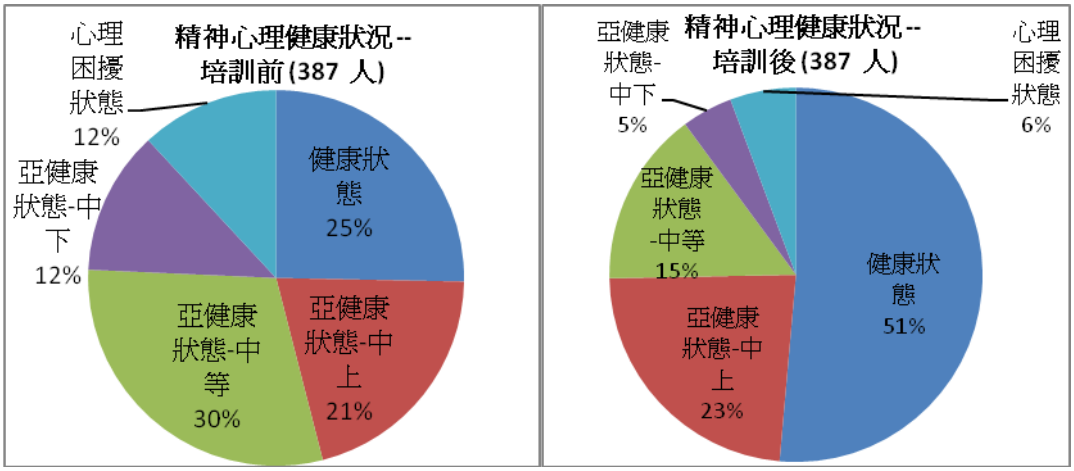
新參與教師的報名數目為 476 位，最終參與培訓的教師為 441 人。我們以第一階段網上《ICAN 強化心理力量》課程培訓他們。在 441 位教師中，372 位教師接受「ICAN 全人教育」教學法的培訓和實習，經考核，認證成為「ICAN 教師」。

在第一年度已參與培訓的 672 位教師中，423 位接受第二年度培訓，我們以第二階段網上《ICAN 強化心理堅韌力量》課程培訓他們，其中 180 位繼而接受進一步的「ICAN 全人教育」教學法培訓，並經考核，認證成為「高級 ICAN 教師」。

新加入計劃的教師的心理改變

正如第一年度接受網上培訓的教師，第二年度新加入的教師，在網上培訓開始的時候，首先進行了「培訓前」的網上精神心理健康評估，在完成培訓後，再進行「培訓後」的網上精神心理健康評估。我們也對他們的精神心理健康狀況的改變作了分析。結果顯示，他們的精神心理健康有顯著的進步。以下圖四取自《**第二年度（2013-2014 學年）連山縣教師精神心理健康進展評估報告**》（附件九）：

圖四： 第二年度（2013-2014）新參與教師
「培訓前」和「培訓後」的精神心理健康狀況改變

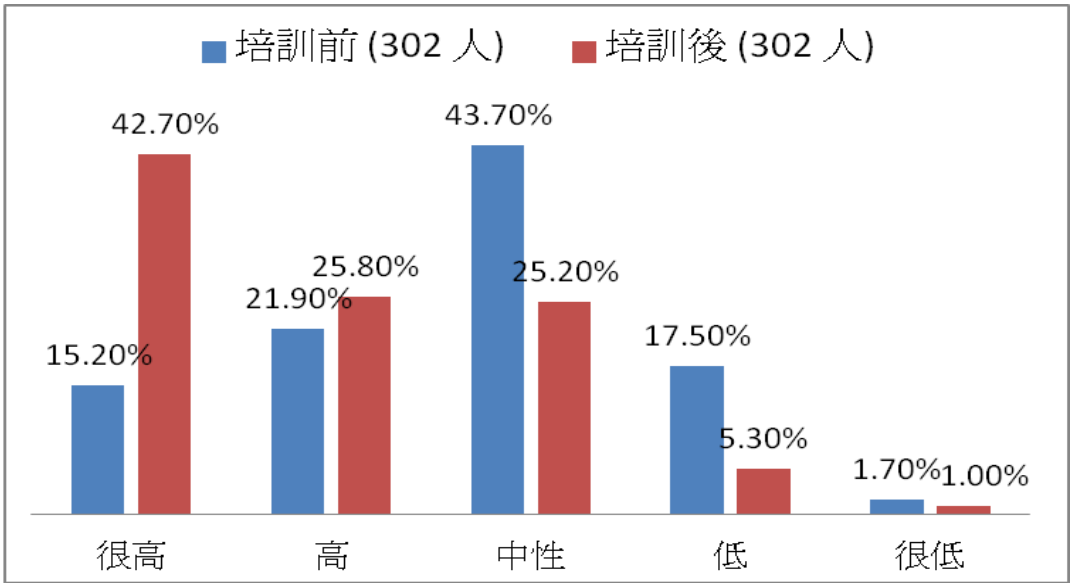


（取自附件九： 《第二年度（2013-2014 學年）
連山縣教師精神心理健康進展評估報告》第 17 頁）

進入第二年度的教師的心理改變

在第一年度，已經參與計劃的 672 位教師中，423 位接受第二階段網上《ICAN 強化心理堅韌力量》課程，在完成培訓後，再進行「培訓後」的網上精神心理健康評估。我們也對他們的精神心理健康狀況的改變作了分析，結果顯示，他們的心理堅韌力有顯著的進步。

圖五： 第二年度（2013-2014）新參與教師
「培訓前」和「培訓後」的心理堅韌力的改變（註）



（取自附件九：《第二年度（2013-2014 學年）
連山縣教師精神心理健康進展評估報告》第 8 頁）

註： 教師在開始第一階段《ICAN 強化心理力量》課程前作了心理堅韌力的「培訓前」評估，換言之，「培訓前」的數據是反映他們未接受第一階段網上《ICAN 強化心理力量》課程培訓的狀態

在學生培訓方面，在第二年度（2013-2014 學年）總共有 11,958 位中小幼學生接受「ICAN 教師」及「高級 ICAN 教師」的培訓，我們將於 2014 年 10 月對學生的精神心理進行跟進評估，屆時將有詳盡分析及報告。

以 2013-2014 學年經費約港幣$167 萬計算，我們培訓了 899 位教師和 11,958 位學生，即每人的培訓經費只為港幣 $130 元（港幣$167 萬 / 12,857 教師及學生）。

VI. 第三年度（2014-2015 學年）展望及總結

在第三年度，連山縣最偏遠而未加入的學校將會悉數加入，估計將會有 280 位新加入的教師，我們將以第一階段網上《ICAN 強化心理力量》課程培訓他們，其中約 150 位將會接受「ICAN 全人教育」教學法培訓，並將經考核認證為「ICAN 教師」。

在第一年度加入的教師將會進一步接受培訓，我們會以第三階段網上《強化人際網絡心理力量》課程培訓他們，其中估計將有 75 位教師接受再進一步「ICAN 全人教育」教學法培訓，並將經考核認證成為「ICAN 教師指導員」。

在第二年度加入本計劃的教師，也將會接受進一步培訓，我們會以第二階段網上《ICAN 強化心理堅韌力量》課程培訓他們，其中估計將有 150 位教師接受進一步「ICAN 全人教育」教學法培訓，並將經考核認證成為「高級 ICAN 教師」。

在第三年度全縣中、小、幼學生（13,600 人）將會悉數接受培訓，強化精神心理健康。

三年計劃完成之後，估計連山縣將有 75 位「ICAN 教師指導員」，225 位「高級 ICAN 教師」及 600 位「ICAN 教師」，他們的精神心理健康得到強化，更掌握了運用「ICAN 全人教育」中學、小學、幼兒課程培訓中、小、幼學生的方法。他們在未來將會繼續對學生進行培訓。再者，因為我們已經訓練了相當數目的「ICAN 教師指導員」及「高級 ICAN 教師」，他們有能力培訓在未來入職的連山縣教師成為「ICAN 教師」及「高級 ICAN 教師」，並在連山縣延續「ICAN 全人教育，一代更勝一代」的計劃。

在 2014-2015 學年，我們預計將有 1,180 位教師和 13,600 位學生參與培訓，以經費約港幣$167 萬計算，即每人的培訓經費只為港幣 $113 元（港幣$167 萬 / 14,780 教師及學生）。

總結

連山瑤族壯族自治縣「ICAN 全人教育，一代更勝一代」三年計劃將會成為「ICAN 全人教育」典範

「ICAN 全人教育，一代更勝一代」三年計劃已經順利進行兩年，總結過去的經驗和成果，我們得出三個重要結論。第一個結論是我們證實了以「縣本」形式推動「ICAN 全人教育」強化教師和學生的精神心理健康是可行和有效的策略；第二個結論是「縣本」形式推動「ICAN 全人教育」不僅成效顯著，更具備高效能和低成本的優點；第三個結論是我們可以參照連山縣的方法和經驗，將「ICAN 全人教育」以「縣本」形式大規模在中國廣泛推行。

附件

香港全人教育基金为连山壮族瑶族自治县教育局
推行“ICAN全人教育，一代更胜一代” 三年培训计划
备忘录

甲方：香港全人教育基金

乙方：连山壮族瑶族自治县教育局

甲乙双方同意在连山瑶族壮族自治县开展 “ICAN全人教育，一代更胜一代” 三年培训计划，合作开展下列各项事宜：

一、 甲方同意从2012年12月1日开始至2015年的11月30日结束，用三年的时间，为广东省连山瑶族壮族自治县教育局的各中学、小学、幼儿园的校长和骨干老师培训ICAN全人教育，培训费用由甲方负责募捐。

二、 本次培训包括以下三个(学校管理层和教师、学生、家长)培训层面。

“ICAN全人教育”通过提升学校管理层、教师和家长的精神心理健康，再由他们提升学生的精神心理健康，使我们的下一代生活得成功、进步和快乐。

三、培训对象

1、学校 [51所中学、小学、幼儿园及学前班43个]

- 小学27所（含1所县城小学）
- 初级中学8所（含2所县城初级中学）
- 高级中学1所
- 职业技术学校1所
- 公办幼儿园8所（目前有3所，另有5所在近年内成立）、民办幼儿园6所，村设学前班43个。

2、教师［约 1180 名教师］

- 中小学在职专任教师 1149 人。

  小学专任教师 582 人（含大专学历 347 人，本科学历 97 人）；初、高中专任教师 567 人（含大专学历 213 人，本科学历 406 人，研究生学历 9 人）。

- 全县有中学高级教师 28 人。高薪聘请高中校长 1 人、高中学科带头人 2 人。

3、学生［约 16214 名学生］

- 义务教育阶段学生共有 10828 人（小学 6238 人，初中 4590 人）
- 普通高中生 1682 人
- 中职生 1099 人
- 在园在班幼儿 2605 人

四、甲方为乙方培训的目的、方式、人员、要求等以三年计划书以及计划大纲为准。

五、由县教育局牵头，积极鼓励和推动全县学校的管理层、教师和家长参加该项目培训计划，使该项目能发挥四大成功策署：以人为本；两代同行；一举三得和高效能低成本。

六、乙方并确认计划培训时数［包括认证和非认证］均可计算在教育局认可的教师个人专业培训时数。

七、乙方为保障甲方现计划成果的知识产权和制作版权，确保参与学校及老师们在使用有关资源时 ，需遵守及尊重有关条文。

八、乙方负责网上教材下载事宜，使学校能够顺利使用相关教材，在课堂教授 ICAN 全人教育课程。并落实老师安排每周最少教授 “ICAN 全人教育课程” 一课节，我们均可接受每两周一个课节。

九、甲方和乙方共同颁发 “ICAN 教师/ 高级 ICAN 教师/ ICAN 教师指导员” 认证书。

十、乙方负责甲方在连山培训期间的吃和住的费用。乙方负责接送香港导师和工作人员从清远到连山的交通往返。

十一、乙方郑重承诺，确保参加培训人员在培训学习过程中，积极投入，专注听讲，高效学习，直至该项目顺利完成。

十二. 乙方全力支持甲方为三年计划进行学术科研活动，并协助甲方收集相关资料［如：工作坊的录像、拍照、培训前和培训后的精神心理健康状态调查等］，进一步优化计划内容和推行方法，达致科学为本 、价值为基础的全人教育目标。工作坊的录像、拍照、访问等也可作培训及推广用途。

十三、甲乙双方共同为此计划捐款人或企业颁发感谢状和采取具有纪念价值的方法纪念捐款人或企业的名字。

十四、在整个计划期间，将因应当地实际情况作适当调校。

十五、乙方负责筹备及安排此计划的开展礼。

十六、甲乙双方同意于本计划签定正式备忘录。

香港全人教育基金（签章）　　连山壮族瑶族自治县教育局（签章）

代表人：_____　　代表人：_____

主席　黄重光医生　　局长　陈剑雄先生

见证：

全人发展中心（签章）

广东省连山县人民政府驻深圳办事处

代表人：_____　　代表人：_____

创办人及行政总裁　谭宝玲博士　　杨俊龙主任

2013 年 3 月 13 日

附件二

連山縣教育局 2013 年 12 月 20 日致全縣學校公函

关于成立我县香港“ICAN 全人教育”培训领导小组的通知

各学校（园）:

为了使各教师能够更深刻领会“ICAN 全人教育”的学习理念，促进“ICAN 全人教育”学习活动更加有效地开展，经研究决定，成立我县“ICAN 全人教育”领导小组，成员名单如下：

顾　问：陈　静（县政府副县长）

组　长：陈剑雄(县教育局局长)

副组长：覃忠标(县教育局副局长)

虞　坚(县职业技术学校校长)

周宗毅（县职业技术学校副校长）

成　员：廖志坚（县教育局教育室副主任）

梁玉辉（县教育局人事监察股副股长）

周永宽（县职业技术学校主任　）

蒋函婷（县职业技术学校培训老师）

李正义（县高级中学校长）

胡家是（县民族中学校长）

马潜福（佛山希望小学.民族小学校长）

陈京霞（民族幼儿园园长）

邓德坚（永和初级中学校长）

黄　利（永和中心小学校长）

卢存洪(禾洞中心学校校长)
杨年斌(太保中心学校校长)
冯英仁(福堂初级中学校长)
黄大运(福堂中心小学校长)
钱国强(小三江初级中学校长)
陈代能(小三江中心小学校长)
黄常周(加田中心学校校长)
陆上行(上帅中心学校校长)
朱达伟（大富小学校长）
贺兴维(上草小学校长)
覃忠初(永丰小学校长)
吴月新（永和中心幼儿园园长
邓洁贤(太保中心幼儿园园长)
韦红芳(福堂中心幼儿园园长)
郭桂清（小三江中心幼儿园园长）

连山壮族瑶族自治县香港“ICAN 全人教育”领导小组下设办公室，办公室设在县职业技术学校内，由周永宽任办公室主任。各学校（园）成立相应的执行推进领导小组，加强学习的推进监督。

县教育局

2013 年 12 月 20 日

连山壮族瑶族自治县

香港“ICAN全人教育”学习实施方案

（2013 - 2014学年度）

连山壮族瑶族自治县与香港“ICAN 全人教育基金”共同开展学校师生心理健康教育课程，已完成第一阶段培训计划，并取得一定的成果。2013—2014年是“I CAN全人教育、一代更胜一代”三年计划第二年，本年度的实习I CAN教师、实习高级I CAN教师等网上培训已经开始，为了使各教师能够更深刻领会“ICAN全人教育”的学习理念，促进“ICAN全人教育”学习活动在我县更有效地开展，经县教育局研究，特制定本实施方案：

一、第一阶段网上学习时间要求

2013 - 2014 年度“ICAN 全人教育”学习培训的第一阶段网上学习，已经开始，要求各教师登录“全人网上学习平台”进行网上9小时的学习培训。此次网上学习必须在2014年2月20日前完成。逾期不完成学习任务，学习平台将会关闭。

二、“ICAN全人教育”教师学习要求

1、凡是获得“ICAN教师”资格认证的教师，每个学习阶段至少要上1次以上以“ICAN”为主题的校级公开课，带动其他教师积极开展“ICAN全人教育”课程。

2、凡举行教育教学开放周活动的学校，在开放周活动期间至少安排1节以“ICAN”为主题的对外公开示范课。

开放周活动期间举行的“ICAN全人教育”公开示范课，县

教育局将组织教研室、人事监察股、教师进修学校以及各校教师代表等进行观摩参观学习。

3、为了提高教师的“ICAN 全人教育”业务水平和教育教学能力，各学校的校本培训以“ICAN 全人教育”为主，可以采取质疑、讨论、反思、总结，通过开展研究、案例分析、集体备课等活动进行。

三、加强学习辅证材料的归案管理

各学校要注重学习辅证材料的归案管理，所有“ICAN 全人教育”学习活动，包括校本培训以及“ICAN 教师”的示范课安排，要有计划、有总结，同时还必须要有照片等作为辅证材料，如有条件的学校可以拍摄视频，所有资料搜集整理后需作专项管理。

四、强化管理，提升学习效率

为了进一步促进“ICAN 全人教育”学习管理规范化，推动广大教师积极参与学习“ICAN 全人教育”的课程，参加“ICAN 全人教育”学习情况与教师评优、评先以及职务晋升等相挂钩，作为一个重要标准来执行。

县教育局

2013 年 12 月 20 日

附件三

黃重光醫生太平紳士簡介

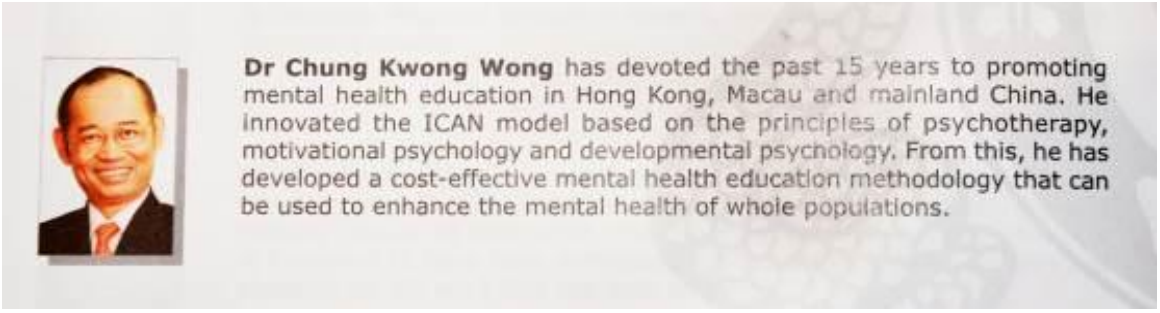
首位華人精神科醫生榮獲提名英國皇家精神科醫學院獎項

全人教育基金主席、前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生太平紳士，十多年前創立了科學爲本、價值爲基礎的ICAN 實踐心理學模式，在香港、澳門及國內積極推動提升成年人和兒童心理素質的培訓工作。

黃重光醫生因爲以ICAN 實踐心理學模式發展了有效強化整體社群精神心理健康的培訓方法，而於 2013 年 11 月榮獲英國皇家精神科醫學院（Royal College of Psychiatrists）提名「英國皇家精神科醫學院 2013 年度教育家獎」（RCPsych Public Educator of the Year），成爲首位榮獲提名該獎項的華人精神科醫生！（註）

英國皇家精神科醫學院於 1926 年成立，是世界歷史最悠久，也是最具權威和影響力的精神科專科醫學院。它自 2009 年開始，舉辦每年一度的「RCPsych Awards of the Year」，給予在精神科醫學不同領域作出最高貢獻的精神科醫生。「RCPsych Awards of the Year」共有十四項，其中一項爲「RCPsych Public Educator of the Year」，頒給在精神心理教育作出最高貢獻的精神科醫生。

以下是英國皇家精神科醫學院對黃重光醫生的貢獻和成就的褒獎：



譯文如下：

「黃重光醫生過去 15 年，在香港、澳門和國內積極推動精神心理健康教育的工作。他根據心理治療科學，動機心理學和發展心理學創立了『ICAN 實踐心理學模式』，並根據此模式研發了高效能，低成本，強化整體人口精神心理健康的培訓方法。」

黃醫生對獲提名獎項分享了他的心聲：「我創立了『ICAN 實踐心理學模式』，它成爲一個橋樑，把精神科醫學和教育結合起來，通過培訓，發揮強化精神心理

健康的作用。我的心願是『ICAN 實踐心理學模式』能夠協助更多人活出健康快樂的人生。」

黃重光醫生與一群志同道合的好朋友於 2005 年成立了非牟利志願機構 -「全人教育基金」，目標是運用他所創立的 ICAN 實踐心理學模式，推動「ICAN 全人教育」，強化成年人和兒童的精神心理健康，達致個人身心健康，家庭幸福，事業成功，職場愉快，企業卓越，社會和諧。

註：
RCPsych Awards 2013 官方網站：
http://www.rcpsych.ac.uk/discoverpsychiatry/rcpsychawards2013shortlists.aspx

全人教育基金網站：
http://www.wpedu.org

附件四

「ICAN 實踐心理學」模式

ICAN 是甚麼？

「ICAN」是黃重光醫生根據精神科醫學和心理學、多年臨床工作經驗，及在培訓醫學界、教育界和工商界等專業人士過程中所得的經驗而創立的實踐心理學模式，目的是協助大家發揮更大的心理力量，使能一生活得成功、進步和快樂。

「ICAN」是由三個重點組成。重點一是「成功」。根據心理治療科學，心理是由「自我價值」、「觀察」、「情緒」和「行為」不斷互動所組成；在ICAN實踐心理學模式裏，我們稱之為「人格功能」（Personality Functioning）。成功的人能夠發揮「人格功能」四方面的心理力量，持守正確人生價值、戰勝挫折、考驗和誘惑，無論經歷甚麼逆境，仍能屹立不倒，並有力量追求正確的人生目標。

重點二是「進步」。根據動機心理學，人類最強的動機是發自內在的自主、醒覺和成功感。在 ICAN 實踐心理學模式裏，是由「 I 」Insights (自我反思)、「 C 」Confirmation（自我肯定）、「 A 」Abilities（人生才能）、「 N 」Nurture（不斷成長）所組成循環不息的「自我賦權」過程。通過這個過程，我們能不斷推動自己進步和增值。

重點三是「快樂」。根據發展心理學，我們需要感情滿足，才會快樂和有生命力。在 ICAN 實踐心理學模式裏，通過「連繫」（Connect），我們建立和

維繫良好人際關係；通過「賦權」（Empower），我們影響和改變別人。發揮「連繫」與「賦權」的作用，就有力量「愛己愛人」，活出快樂人生。

以上三個重點更是彼此不斷互動，能夠發揮正向「人格功能」力量的人，不只有能力「成功」，也大多數是自主能力不斷自我賦權，達至「進步」。他們也有力量與別人維繫良好關係，因此得到「快樂」。換言之，「成功」、「進步」和「快樂」三者產生正面循環不息的互動作用。

ICAN 實踐心理學模式涉及精神科醫學與心理學的三個重要範疇：心理治療科學、動機心理學和發展心理學。它們各有獨特的作用，幫助我們了解及提升人們的心理健康。ICAN 實踐心理學模式汲取了它們的精髓，再通過把三者揉合和互動，使它們更容易被理解和應用，發揮更有效提升心理健康與力量的作用。

附件五

2012- 2013 培訓情況

2013 年參與第一階段培訓的教育局仝工、學校領導及教師總人數爲 731 人。此階段培訓於 2012 年 12 月 17 日開始，至 2013 年 6 月 30 日結束。其中 218 位教師完成第二階段培訓和實習，成功認證成爲 “ICAN 教師”。

2012-2013 年度參與詳情如下：

	學校名稱	驗證教師人數	非驗證教師人數	培訓教師總人數	培訓學生總人數
1	連山民族小學·佛山希望小學	61	91	152	1720
2	連山廣播電視大學和教師進修學校	15	0	15	197
3	連山永和中心小學	22	32	54	578
4	連山永和初中	17	34	51	330
5	連山高級中學	154	33	187	2285
6	連山民族中學	48	76	124	1273
7	連山壯族瑤族自治縣職業技術學校	31	25	56	1095
8	上草小學	9	3	12	237
9	連山大富小學	8	7	15	120
10	連山民族幼稚園	7	9	16	472
11	永和鎮幼稚園	5	4	9	127
12	沙田小學	9	13	22	214
13	三水小學	5	5	10	58
14	教育局教研室	8	-	8	-
	合計：	**399**	**332**	**731***	**8706**

*報名參與培訓的教師數目爲 731 人，最終只有 632 位參與培訓。

2013- 2014 培訓情況

连山“ICAN全人教育，一代更胜一代”三年计划 参与学校及人数统计表2013-2014							
序号	学校名称	第一阶段验证教师人数	第一阶段非验证教师人数	第二阶段验证教师人数	第二阶段非验证教师人数	培訓教師總人數	培訓學生總人數
	舊學校						
1	连山县三水小学		3	3	3	9	79
2	连山大富小学			6	7	13	164
3	连山民族小学•佛山希望小学		6	28	56	90	1710
4	连山吉田沙田小学			7	3	10	214
5	连山民族中学			18	84	102	1180
6	连山高级中学			83	14	97	2036
7	连山民族幼儿园			6	7	13	461
8	上草小学		6	6	5	17	237
9	永和中心小学		1	17	25	43	614
10	连山壮族瑶族自治县职业技术学校（县教师进修学校. 广播电视大学）	15	18	6	39	78	446
11	永和初级中学	27	7				279
	新學校						
1	52位領導	52				52	
2	连山壮族瑶族自治县小三江三才小学	3	2			5	36
3	连山壮族瑶族自治县小三江中心小学	27	9			36	545
4	小三江镇中心幼儿园	5	0			5	129
5	小三江初级中学	31	1			32	366
6	连山壮族瑶族自治县小三江省洞小学	2	3			5	35
7	连山壮族瑶族自治县福堂小学	41	9			50	704
8	连山壮族瑶族自治县福堂初级中学	34	2			36	399
9	福堂镇中心幼儿园	5	0			5	282
10	连山壮族瑶族自治县福堂中心小学	31	5			36	593
11	连山壮族瑶族自治县福堂太平小学	1	1			2	12
12	连山壮族瑶族自治县福堂梅洞小学	5	1			6	54
13	连山壮族瑶族自治县福堂新联小学	3	0			3	33
14	连山壮族瑶族自治县福堂新溪小学	1	2			3	8
15	连山禾洞中心学校	48	17			65	539
16	上帅中心学校	25	5			30	441
17	连山县福堂镇永丰小学	16	6			22	362
	合计：	372	104	180	243	899	11958

附件六

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

廣東省連山瑤族壯族自治縣
“ICAN 全人教育，一代更勝一代”
三年計劃
2012 – 2015

第一年度(2012-2013 學年) 連山縣教師精神心理健康進展評估報告

全人教育基金

16/4/2013

本報告網上版：www.wpedu.org.cn/ls/assessment2013

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

第一年度(2012-2013学年)

连山县教师精神心理健康进展评估报告

2013年4月16日

连山壮族瑶族自治县，“ICAN 全人教育，一代更胜一代”三年培训计划的目标是强化教师、学生、家长的精神心理健康，实现一代更胜一代。本计划以“两代同行”的形式进行，“两代”是指成年人（教师及家长）和学生（中学生、小学生及幼儿园学生）。教师方面的培训包括两方面，首先是强化他们的精神心理健康，然后再培训他们运用“ICAN 全人教育”中学课程、“ICAN 全人教育”小学课程和“ICAN 全人教育”幼儿课程培训学生，强化学生的精神心理健康。

连山县由七个镇组成，三年培训计划之第一年在永和镇及吉田镇推行（永和镇及吉田镇人口占连山县大概一半），其他五个镇将于第二年加入，届时全县七个镇将同时推行此计划。

第一阶段教师培训的目标是强化教师的精神心理健康，所用培训课程是以网上自学形式进行。本阶段培训于 2012 年 12 月 17 日开始，直至 2013 年 4 月 15 日已经有 582 位教师完成。

教师在第一阶段网上培训开始的时候，首先进行了“培训前”的网上精神心理健康评估，在完成培训后，再进行“培训后”的网上精神心理健康评估。个别教师已经通过自己的网上学习户口知悉自己“培训前”和“培训后”的精神心理状态及改变。此整体评估报告，综合了所有已经完成培训教师的“培训前”和“培训后”的精神心理状态及改变。

精神心理健康评估人数：

“培训前”：632 人

“培训后”：582 人

精神心理评估报告的内容包括：

(1) 抑郁、焦虑、压力程度

(2) 生活满意程度

(3) 家庭关系指数

(4) 精神心理健康状况

(1) 抑郁、焦虑、压力程度

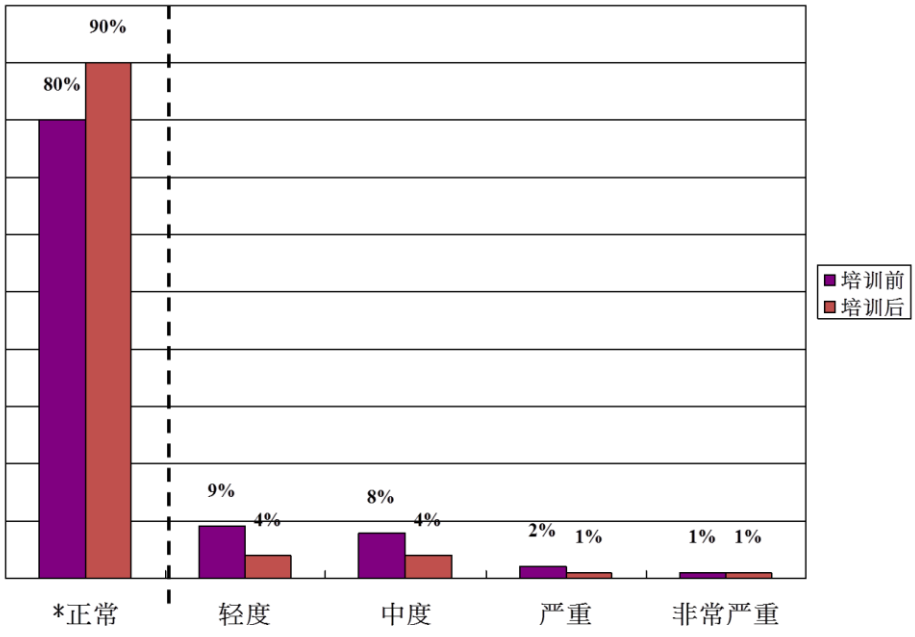
本部份评估所用的工具是国际知名的“抑郁、焦虑、压力量表(Depression, Anxiety and Stress Scales ,1995)”。此量表用作评估个人的抑郁、焦虑和压力程度。

相关文献：Lovibond,S.H.,& Lovibond,P.F.(1995). *Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales* (Second Edition) Sydney: Psychology Foundation.

A. 抑郁程度

整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度如下：

抑郁程度	培训前		培训后	
正常（没有抑郁）	507	80%	522	90%
轻度	55	9%	26	4%
中度	53	8%	24	4%
严重	15	2%	5	1%
非常严重	2	1%	5	1%
	632 人	**100%**	**582 人**	**100%**



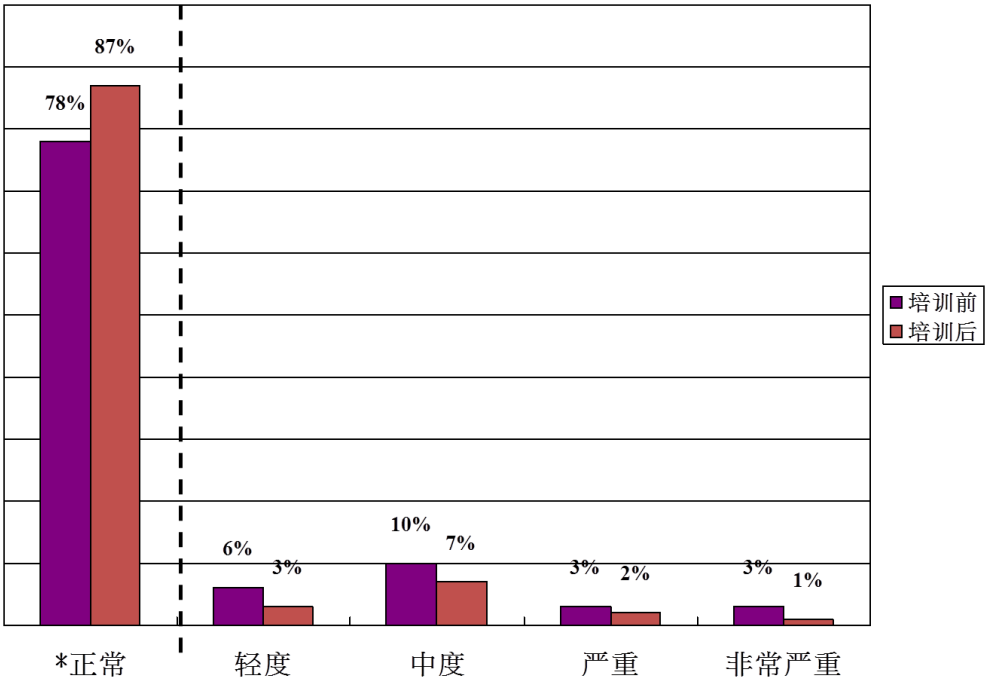
*“正常”：属正常水平，没有抑郁征状。

图一：教师“培训前”和“培训后”的抑郁程度

B.　焦虑程度

整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度如下：

焦虑程度	培训前		培训后	
正常（没有焦虑）	492	78%	505	87%
轻度	39	6%	16	3%
中度	64	10%	43	7%
严重	22	3%	11	2%
非常严重	15	3%	7	1%
	632 人	**100%**	**582 人**	**100%**



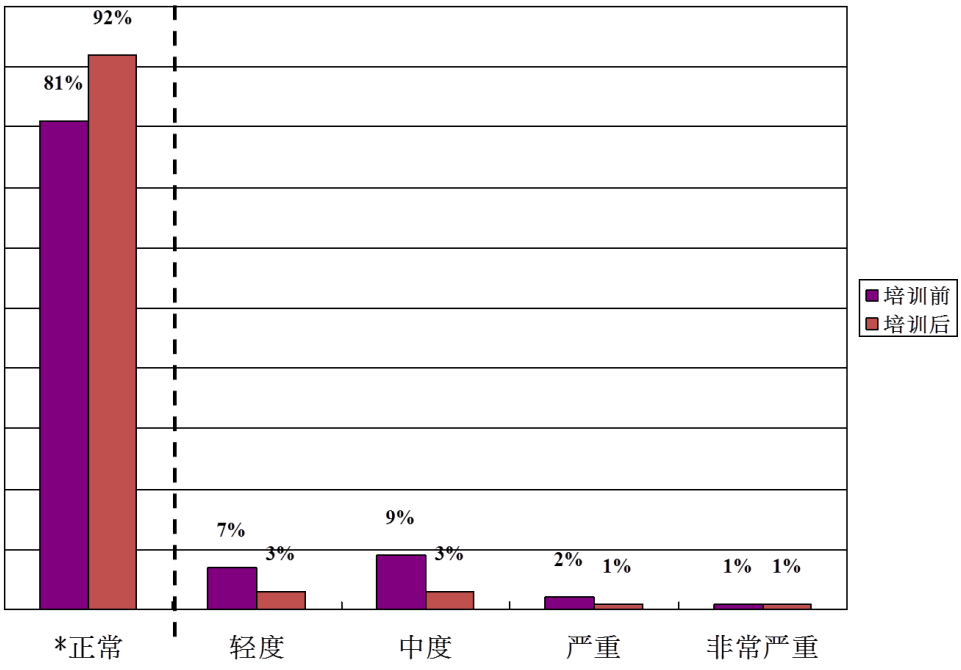
*“正常”：属正常水平，表示没有焦虑征状。

图二：教师“培训前”和“培训后”的焦虑程度

C. 压力程度

整体教师“培训前”和“培训后”压力程度如下：

压力程度	培训前		培训后	
正常（没有压力）	519	81%	535	92%
轻度	44	7%	18	3%
中度	55	9%	23	3%
严重	13	2%	4	1%
非常严重	1	1%	2	1%
	632 人	**100%**	**582 人**	**100%**



*“正常”：属正常水平，表示没有出现压力征状。

图三：教师“培训前”和“培训后”的压力程度

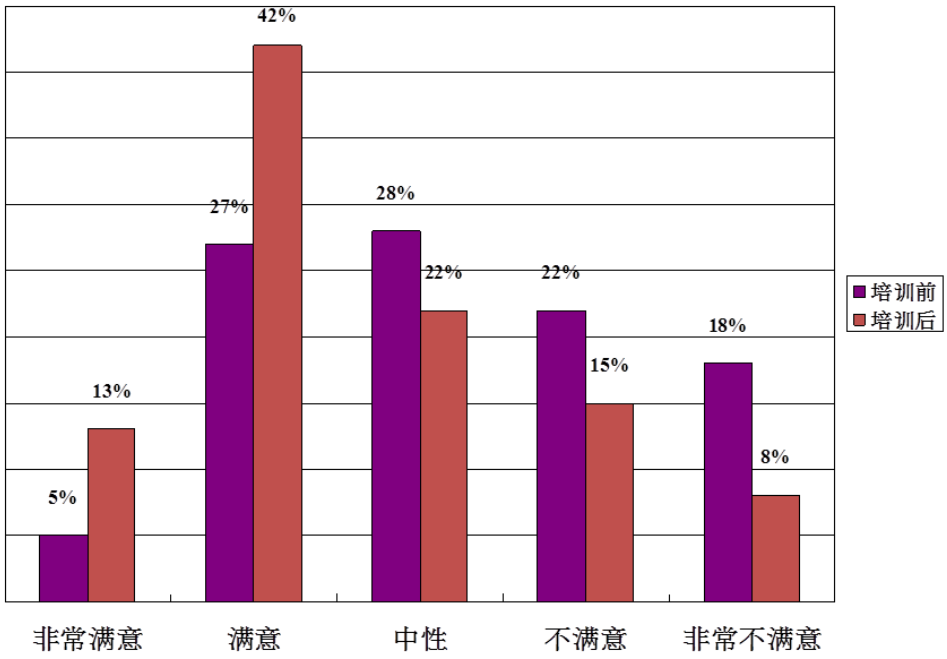
(2) 生活满意程度

本部份评估所用的工具是国际知名的“生活满意度量表”(The Satisfaction with Life Scale, 1985)。

相关文献：Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*,49, 71-75.

整体教师“培训前”和“培训后”的生活满意程度如下：

生活满意程度	培训前		培训后	
非常满意	31	5%	77	13%
满意	171	27%	244	42%
中性	178	28%	126	22%
不满意	138	22%	88	15%
非常不满意	114	18%	47	8%
	632 人	**100%**	**582 人**	**100%**



图四：教师“培训前”和“培训后”的生活满意程度

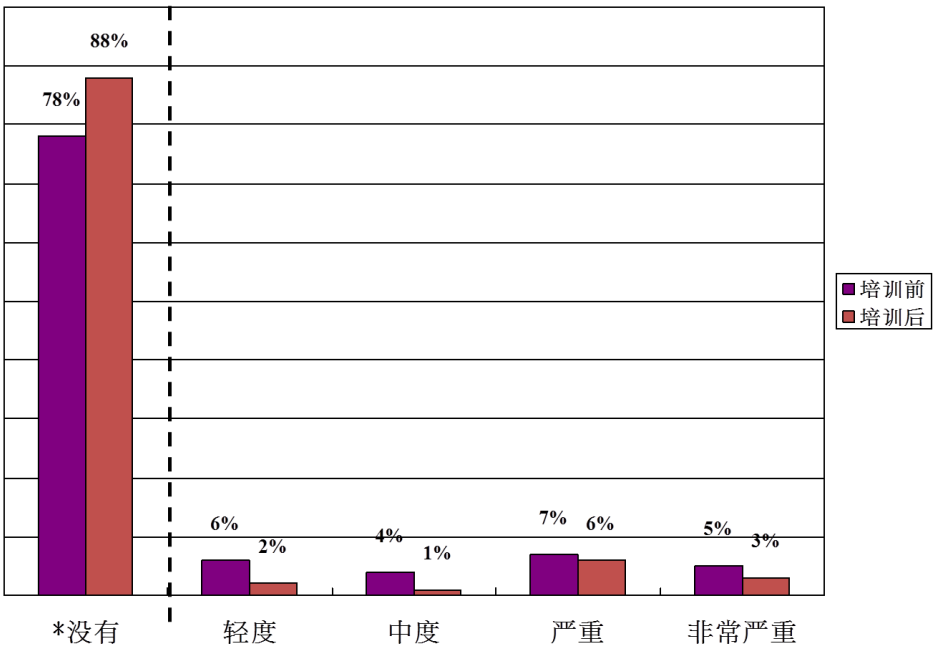
(3) 家庭关系指数

本部份评估所用的工具是国际知名的“家庭关系指数量表”(Index of Family Relations, 1997)。

相关文献: Hudson, W. W. (1997). *The WALMYR Assessment Scales Scoring Manual*, Tallahassee, FL: WALMYR Publishing Company.

整体教师“培训前”和“培训后”的家庭关系如下：

家庭关系问题程度	培训前		培训后	
没有	496	78%	506	88%
轻度	35	6%	12	2%
中度	24	4%	7	1%
严重	45	7%	37	6%
非常严重	32	5%	20	3%
	632 人	**100%**	**582 人**	**100%**



*“没有”：表示没有家庭關係问题。

图五：教师“培训前”和“培训后”的家庭关系问题程度

(4) 精神心理健康状况

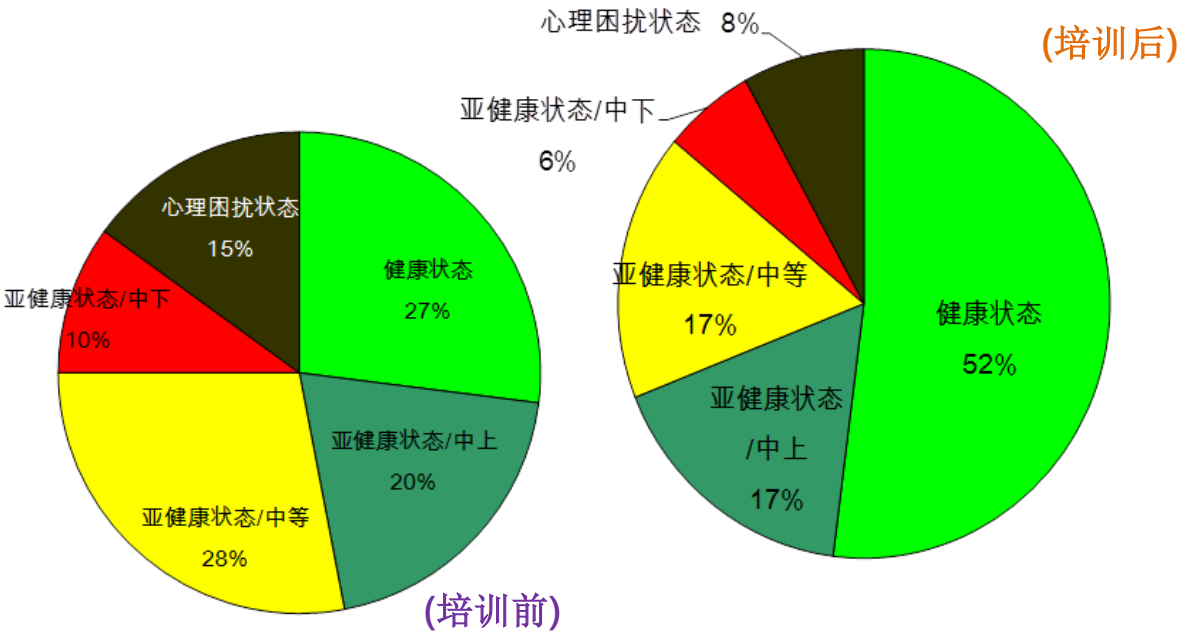
根据世界卫生组织 (World Health Organization)对“精神心理健康”的定义，“精神心理健康”不只是指没有精神心理疾患，还包括心理处于良好状态，而且能够在人生各方面（包括个人生活、工作表现、家庭关系）都能够发挥高效能，并对人生感觉满意。

世界卫生组织也指出，社会上大部分人士的精神心理健康虽然不至于被界定为“疾患”，但却处于“不健康”的状态，称之为“第三状态”或“亚健康状态”。

我们根据世界卫生组织的定义，以心理疾患征状和生活满意程度两个指标，把心理健康分为五种状态，分别为：健康状态、中上水平的亚健康状态、中等水平的亚健康状态、中下水平的亚健康状态及心理困扰状态。

整体教师“培训前”和“培训后”的精神心理健康状况如下：

精神心理健康状况	培训前		培训后	
健康状态	170	27%	305	52%
亚健康状态中上	125	20%	97	17%
亚健康状态中等	178	28%	100	17%
亚健康状态中下	62	10%	33	6%
心理困扰	97	15%	47	8%
	632 人	**100%**	**582 人**	**100%**



图六：教师“培训前”和“培训后”的精神心理健康状况

总结

以上整体教师精神心理状态的结果显示，教师经过第一阶段的网上培训，精神心理健康状况有很明显的进步，我们可以作出科学的结论，就是经过培训，强化教师精神心理健康的目标是成功的。第二阶段教师培训即将开始，目标就是培训教师运用“ICAN 全人教育”中学课程、“ICAN 全人教育”小学课程和“ICAN 全人教育”幼儿课程培训学生，强化学生精神心理健康。我们期待这个目标也会是成功的。

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

附件七

廣東省連山瑤族壯族自治縣
“ICAN 全人教育，一代更勝一代”
三年計劃
2012 – 2015

第一年度(2012-2013 學年) 連山縣教師精神心理健康培訓:
學校領導和教師個人正向心理改變的分享

全人教育基金

17/10/2013

本報告網上版：www.wpedu.org.cn/ls/insight2013

縣教育局教研室

胡家賽老師

從這一章的學習中，最深的感受是“I can" 和 “I can't" 的兩種人生態度對人生的影響。認識到負面的情緒會導致一個人的自卑，悲觀消極的人生觀，而樂觀積極的人生態度會讓一個人勇敢主動地面對生活。所以，我認爲 對我自己的生活需要從 Insights”自我反思 ” 開始，通過對自身的反思，認識自己，發揮自己的正能量，使自己不斷成長。

魏韶婷老師

學了這篇後，我明白人要正確認識自己，全面看待他人和自己，不要只是看到別人的優點，而只看到自己的缺點，從而對自己失去了信心。沒錯，每人都會有一杯 水，不管多少，都要看到自己杯子裡的水，明白自己存在的價值，懂得遇到困難和挫折要積極、勇敢面對，樂觀而自信對待人生的每一個境遇，那樣會便會讓人心想 事成，夢想成真。

通過學習這章的內容，讓我明白“主觀的愛”是連系和愛的陷阱。我們愛一個人要懂得愛的方式，也要懂得尊重。對孩子的愛不要讓他成爲依賴也不能讓他成爲壓 力。我覺得我在生活中，我對女兒的愛大體還算把握得住，但我也有急的時候，也有不尊重她的時候，也會出現要求女兒按我的要求去完成一些事情，而在達不到要 求時，會因爲急而責罵女兒，在這一點上，我覺得自己必須要反思並改變，要學會“尊重”。

永和幼稚園

吳月新園長

有時候對學生們太過嚴肅沒什麼笑臉，有時候不懂得用另一種鼓勵的方式來教導學生，很後悔，看了這麼多發現自己錯了，以後不會這樣了。

連山民族幼稚園

房莉莎老師

我非常佩服桑蘭，她知道自己奧運夢破滅以及自己身體的狀況後，雖然曾陷入低谷，但她找到方法來調整自己的情緒，通過反思，她活出自己的快樂人生。以往我受到挫折很容易陷入低潮，經過本章學習，我希望自己以後能儘量少被負面情緒影響，保持積極向上的情緒，讓自己更加堅強，自信，活出成功、進步、快樂人生！

經過本章的學習，我進行了反思，發現自己常常想做出改變，但卻無法堅持下來。分析其原因，我發現每當問題解決不了的時候，我常傾向於逃避，問題得不到解決，我就無法獲得進步。我對個人，家庭，工作幾個方面處理得不夠好，別人的意見不太聽的進去，喜歡按自己的經驗和習慣處理問題，容易重複犯錯。要改變現狀，我必須正視自己的優缺點，並制定自己的人生目標，每達成一個目標，每獲得一次進步都要肯定自己，獲得內在推動力，不斷學習，不斷進步。

譚華老師

通過學習這一章的內容後，知道通往“心想事成”的另一個管道和含義了。對人格功能的自我價值、認知、情緒和行爲有了一定的認識，特別是“半杯水” 的故事真的很有意思，啓發很大，對自我價值有了一個更深層次的理解。希望自己能對自己更加的充滿信心和對未來充滿期望。並且要更樂觀積極的對待一切事物。

永和中心小學

唐運輝副校長

很多時候，在遇到困難或挫折時，我會憤怒，難以控制自己的情緒。在這種情緒的帶動下，我會變得消極，甚至逃避。經過這一章的學習，讓進一步明白，要想實現自己的人生價值,擁抱自己的人生目標,就必須學會用積極的心態面對困難、挫折，主動、樂觀地迎接挑戰。

我很珍惜與關心我身邊的每個人，尤其是家人與同事，但很多時候我總感覺自己不快樂，因爲總得身邊的人用異樣的眼光看自己。學了本章之後，我覺得我 錯了，不是別人用異樣的眼光看自己，而是自己用不健康、不全面的眼光看別人。我關心別人，但別人卻沒有感覺到。今後，我要放好心態，微笑面對自己，微笑迎接別人，用一顆平常心去關心別人，讓別人感覺到自己的關心，做一個快樂的人。

周福群老師

我也是一個非常怕蛇的人，我很佩服視頻中的那個女孩，由怕到敢嘗試去摸，最後能雙手抱，這個戰勝恐懼的過程，就是戰勝自我的一個過程。我在工作中不能勇敢的接受領導安排的新工作，學習了這四大心理力量之後，我想，我應該大膽的嘗試，在工作中尋找經驗。

黃錦蓮老師

學習了這一章後，我油然而生出許多感慨。首先，人要有正面的情緒，要肯定自我價值，生命無價，勇敢面對自己的缺點和錯處，不斷追求進步。接著，人 要完全接受現在的自己和自己的處境，讓自己活在當下。其次，用正確和積極的動機，將目標定得具體清晰，用正確的方法，進行有效的評估。最後，我們要主宰自 己，就要改善自己的人格功能。坐言起行，實踐成功的人生。

蒙少蓮老師

從這一章的學習中，我受益匪淺。從前的我，在想改變問題的時候，我都是從行爲開始改變，既本章學習中說的“頭疼醫頭，腳疼醫腳”的那樣，從來沒有想過其個 中緣由和道理。通過這章的學習我明白了成功的要訣是“I can”人的四大

心理力量“情緒”“自我價值”“認知”“行爲”的不斷互動。 人可悲的不是一事無成，可悲的是沒有自我認識的心。

佛山希望小學

鄧春玲老師

有時對生活感動很厭倦，平平淡淡，沒什麼大風大浪，身體也處於亞健康，於是總是亂想東西，一不開心就會亂想東西，學了本章後，感覺到做什麼事情都 會關係到自己的心理問題，社會只能是相對的公平，以平常心對待生活，別處處斤斤計較，做什麼事情都要給點信心自己，“I can"，這樣能使自己活得更開心。

王玉群老師

我覺得提升自己的心理素質無論對工作還是對家庭都非常重要。心理素質提高了，能更好的提高工作效率，更好的服務社會。更好的教育好自己的子女，是他們更加健康、快樂的成長。更好的和身邊的人和睦相處，幫助別人，快樂自己。

何遠堅老師

剛學習時對於“心想”就能“事成”不相信，覺得“心想事成”是一個人內心世界的一種表現，難成事實。觀看視頻後，漸漸地覺得事實就是這樣。因爲一個人心中想做好一件事，就會爲實現目標而不斷努力奮鬥，最終達到目標，心裡想的就成爲現實了。

葉旭紅老師

學習完這一章，我受益匪淺，作爲母親的我，孩子已經讀高中了，但他對父母的意見不樂意接受，有逆反情緒。現在，我也作了反思，覺得自己對他的關愛不夠，很多時候沒跟他溝通。對此，我會作出努力，及時補救，多與他溝通，與他做朋友，使孩子在關愛中健康、快樂地成長。

莫少鳳老師

通過學習和自我反思，我覺得以前自己很多事情都做得不夠好，讓自己很大程度上受到不良情緒的困擾，使自己認知上出現了偏差，失去了自信。今後無論發生什麼事情，都應該冷靜控制好自己情緒。

學習了這一章，我反思了自己，感覺到自己一直對兒子缺乏關愛，讓他感覺不到溫暖和快樂。現在多去瞭解兒子的需要，多與他溝通，希望看到兒子開心。

詹玲老師

從第二章的學習中讓我學到了很多東西，並懂得了成功的首要是充滿自信。自信是走向成功的第一步，所以我以後做什麼事都要有自信，一定說 I Can,不能說 I Can't。比如在班級的管理上，遇到了難題，或學校佈置了我的任務，我一定能出色的完成，使自己慢慢走向成功。

虞青苗老師

以後無論在工作上，還是在生活中要多進行自我反思，讓自己不斷進步，讓自己在今後活出快樂人生。

孔海梅老師

通過學習這章內容，讓我從中懂得了人不論遇到什麼困難都要像陳先生那種積極樂觀、快樂安詳，每天都要充滿動力的 ican 精神。

鄧秀珍老師

學習了本章內容，讓我明白了四大心理力量的作用，同時也知道自己不要活在過去,也不要活在未來，而是要活在當下，並且在自我價值上，要肯定內在價值,正視自己的不足，努力改進，爭取更大的成功。

趙代媛老師

學到了第四章後，我覺得內心變得很堅強。生活中的雜音很多，或多或少都會產生些負面的影響。但是我清楚地看到自己，不管是什麼樣的影響，我都能正確面對，努力地去平衡自己，同時我也清楚地發現：身邊的同事和朋友，哪些才是推動我事業成功的真正夥伴。當自己的人格獨立和成熟後，當自己確立了人生的目標之後，才能選擇真正的事業夥伴。我會看到別人的優點，也能包容別人的不足。更主要地是：在別人對自己的肯定中發現自己的長處，在別人的否定中尋找到努力的方向。這一切都是非常有意思的。

黃惠珍老師

我要做一個“I CAN”人，自尊自重，自主自信，堅守正確的人生價值，勇敢地面對生活中的困難，積極樂觀地投入到生活與工作中去，用心生活，活自己的生命！

鄧靈珠老師

通過學習“心想事成，確有其事”這一節內容，讓我深深體會到心態的重要，面對人生中的一個又一個的困難，如果像看“半杯水”的故事一樣，只看到沒水的一 半，那只能面對失望越來越消極，而如果能正確看到“有水的一半”就能正確反思，擺正心態，然後積極面對困難，努力實現自我價值。今後的人生道路還很漫長， 我自信，面對困難與挫折時，應該能保持積極向上的心態，努力克服困難，實現一個又一個的願望，讓自己快樂地生活，微笑面對人生。

學習完這一章節，我感覺到作爲母親的我，現在最想與女兒作出連系，女兒已讀大學了，但對母親總是疏離的，最讓我頭痛的是我的意見她總是聽不進去的，甚至有反抗的情緒。因此，我也反思了自己，我感覺自己一直來對她缺乏關愛，讓她感覺不到溫暖和快樂，這是使她與我疏離的原因，現在最關鍵的是，嘗試多去瞭解女兒 的需要，多與她溝通，讓她慢慢感受母親對她的真愛，我想從這方面去努力，希望會看到女兒的開心。

蔣耀蓮老師

學習了第六章《掌握快樂的要訣——感情的連系》後我知道了心中有愛，就能讓我們跟別人有很好的感情連系，能建立良好的關係，這也是快樂的源泉是關心和幫助 別人的要訣，是“愛己愛人”的關鍵。在今後的生活中我想與家人、朋友、同事更多些感情連系，建立良好的人際關係，讓心中充滿愛，少些不滿和憤怒。愛己愛人，自己快樂的同時，別人也會快樂，社會就更和諧了。

莫志剛老師

學習了這一章，我反思了自己，感覺到自己對女兒的關愛還不夠多，現在女兒讀大學了，我學會了以朋友的身份與她溝通，現在好多了，女兒也開心多了。

謝志敏老師

ICAN 是一門很好的課程，讓人能夠重新瞭解自己，幫助進一步瞭解自己，瞭解自己需要改進的地方，從而不斷進步。

鄧海英老師

學習了本章內容，使我明白了要有正確的人生觀，要不斷提高克服困難戰勝挫折的能力，勇於接受挑戰。不斷自我反思，克服自己的缺點和弱點，發揮自己的優點和長處，不斷進步，要愛國愛家，樂於助人，與別人維護良好的關係，以人爲善。“半杯水”的故事讓我受益匪淺，在以後的生活中，不管是面對自己的“半杯水”還是面對別人的“半杯水”，都要先看有水的那一半。

黃大運老師

學習了 ICAN 我能從“心”篇的第一章內容後，使我感受較深，指導我面對工作和生活壓力和困難時，要敢於面對現實，挑戰現實，提高自我的人生價值觀，正視自我，充滿期望，從內心上保持健康的心態。

鄧玉蘭老師

讀完《心中想事成》這一章後，讓我明白了很多以前不明白的道理。以前我碰到問題，遭遇不幸時總是歸咎於自己的命運不濟，怨這怨那，逃避現實。看了這一章書 後。我明白了，要想心想事成就必須堅守正確的人生目標，要有能力戰勝失敗和挫折，抵抗外來的誘惑，勇於接收挑戰。要經常做自我反思，自主覺醒，追求進步； 要愛國愛家，愛己助人，時刻保持一顆仁愛慈祥之心，與別人建立良好的關係，內心要常常充滿和諧與滿足。只有這樣才能達到心想事成的境界。

通過學習第二章的內容，讓我這個無心無力之人開始向有心有力之人轉變了。學習了這一章節之後，讓我對自己的人生價值有了新一步的認識。我變得自尊自重，自 主自信了，我能堅守正確的人生價值，勇敢地面對生活中的困難，積極樂觀地投入到生活與工作中去，用心生活，活自己的生命！做一個真真正正的“I can”人。

通過學習第三章的內容，我感觸良多。我想，在今後的人生道路上如果出現了挫折、危機、壓力的話，我首先要控制好自己的情緒，然後堅守自己的正確人生價值，改變自己對事情的看法。讓自己能坦然的面對現實，面對一切！

人爲什麼不快樂？換了以前我還真的說不出個所以然。只是知道自己的內心很難受，有說不出的苦悶，很難用準確的語言表達出來。今天，通過學習第五章書，我終 於明白了，一個人之所以不快樂除了感情得不到滿足，缺乏愛之外，還有就是自己不善於和家人、朋友進行交流，不善於聆聽。所以，要想讓自己快樂，就要經常學 會與人溝通、交流，還要善於聆聽。從交流中和聆聽中反思，在不斷的反思中改進自己，讓自己變成一個快樂的人。

連山大富小學

鄧善清老師

學了這一章，我深刻感受到身心健康的重要性，感受到用心做事的巨大功效，並祝我身邊的人心想事成。

蒙照紅老師

這一章對我的觸動很大，有些事情我總是愛抱怨社會的不公，喜歡憤世嫉俗，使得自己有些偏激，雖然現在有了很大的改善，但有時還是忍不住冒出來。我想今後要好好調整自己的心態，使自己心理變得更健康。

我明白了有錢不一定快樂，既然我錢不多，那我爲什麼還不把快樂緊緊抓牢呢？

作爲母親，總認爲自己是愛兒子的，卻不知不覺中傷害了他，作爲教師，一直以爲自己爲學生好，誰知事與願違，原來是自己的方式方法錯了。

唐自成老師

通過半杯水的故事使我明白了每一件事都可以根據不同的看法從而得到不同的結果，對待事情的不同態度可以影響事情的結果。一個人只要保持樂觀、積極的態度，就能有一個美好的人生。

王潔露老師

通過本章學習，我明白了人格功能的四大心理力量所發揮的作用。要想做一個成功的人，我們就要做一個 I can 的人。我們要正視自己的情緒，不能被負面情緒

所影響。要樹立正確的人生價值，正確認識自己，以積極樂觀的行爲去實現自己的目標。

連山縣三水小學

盤天貴校長

通過學習 ICAN，我覺得一切從'心'做起，都能活出快樂人生。相信自己活得有意義，有價值。人生才會走上成功、進步、快樂人生。

盤春玲老師

我很喜歡這樣的課程，這樣的課程可以說明我認識自己，改變自己，提高自己，使自己在生活，工作等方面得到成功與快樂。當自己遇到困難的是時候，告訴自己要看到自己擁有的那一半，並享受那一半。用積極樂觀的態度，努力前進，奮勇向前！

連山民族中學

何志強老師

要與別人建立良好的關係，首先要尊重他人，理解並關心他人，多站在別人的角度思考問題，通過學習本章，我感覺自己有時太自我了，過於在乎別人怎麼看自己，在將來的日子，我應該更加主動去關心他人，走自己的路，學會善待他人。

蔣耀蘭老師

學習完“心想事成，確有其事”這一章內容後，我覺得受益匪淺：尤其是看了桑蘭的分享， 我覺得很震撼，正確的心態會駕馭著一個人前進的步伐，人生猶如半杯水，要活得成功、進步、快樂，就取決於您好的心態，遇到任何困難都不要害怕，跌倒了要爬起來，樂觀積極地面對自己的人生，相信自己一定行！I Can! I Can 是我們一生成功和進步的鑰匙，在今後的工作和學習中，我也要做個“I Can"人，努力做到勇敢面對考驗，不怕挫折，能抵抗誘惑通過不斷地自我反思、自我肯定、不斷成長，做一個積極、樂觀、快樂的人！

通過學習，讓我對“I Can "認識越來越深，也越來越希望自己通過努力學習，成爲一個”I Can "人，在今後的工作、學習中，倘若面對壓力、危機、挫折時，我一定要首先駕馭好自己的情緒，然後肯定自己的價值，再改變自己對事情的看法，最後推動自己， 改變自己，時刻提醒自己“I Can!I Can!",不斷追求進步的人生。

虞雪雲老師

通過本章的學習，使我認識到陳先生 I CAN 的人生，反思自己，四肢健全，但是有時候遇到小小的挫折就悲觀，實在不應該。我要做一個 I CAN 的人，在平時的工作中，我要自尊自強，自信，勇敢地去面對困難，並想辦法努力去克服它。通過自我反思、自我肯定讓自己成長起來，快樂的生活、快樂的工作。

潘春梅老師

社會進步太快、工作壓力太大、家庭親人需要關心、親戚朋友需要接濟等等等等的各種因素，時常讓我們忘記了自己。通過這次的學習，我覺得每個人都應 該放慢前進的腳步，適當“停留”下來關心一下自己的心理健康和成長。不斷自我充滿電、多和他人溝通、疏導自己的心理壓力，同時也不斷反思自己、改進自己，從而獲得進步！

馮潔真老師

今天學習第五章，人爲什麼不快樂？人不快樂的原因往往是自身的需要、欲望、感情得不到滿足。小的時候我認爲快樂是一件很簡單的事，但是隨著歲數的增大，思 想的成熟，就發現原來快樂不是一件很簡單的事。小時候，只要一個小小的心願能夠實現，自己就會覺得很滿足，很快樂。但是長大後，發現即使一個更大的夢想實現，但是自己還是感覺不到快樂，還感覺結果可以更好。由於這種心理，所以長大後，我們發現自己的快樂越來越少了，情感上更是滿足不了。學習了這一章後，我很有感觸，現在我們更應該正視自己的內心，聽一下自己內心的需要，真真正正的瞭解自己。

胡家信老師

通過學習，我恍然大悟，原來在平時工作中我有很多地方都做得不到位。

覃豔老師

今天的學習讓我明白，我們大多數的不快樂，是心靈上得到不滿足。情感需求是複雜的，但也是簡單的。爲了讓自己得到更多的快樂，我想在工作、朋友、家庭中，我們要傾聽自己的內心需要，更多的關心、愛護朋友和家人，讓大家在彼此的關心愛護中感受到來自他人的愛。

藍雪珍老師

心想事成，確有其事！我覺得很對。做什麼事都要用“心”才會做好。人生如半杯水，我們要看到自己所擁有的，對自己有信心，對未來充滿期望。對家人和朋友一樣，要多想他們的優點，多想他們對自己的好，這樣你才會感到快樂。

彭聯芳老師

無論是家庭，還是工作中的壓力或困難，都要記得提醒自己：其實沒有那麼糟，我還有半杯水。用樂觀的心態去面對所有的阻礙，你就會發現：ICan’t。

原來，有時帶著負面情緒去工作，會讓自己在工作中不夠積極，不主動。這些，正是我有時候工作得不開心，無法進步的原因。所以，要時刻提醒自己：別做“I can’t”的“心想事成”。

虞日香老師

人要學會愛，首先要愛自己。小的時候，我長得很胖，經常聽到其他小朋友的譏笑，因爲自己的形象問題，我感到很自卑，所以小的時候生活的很不快樂。現在，我已經大學畢業做了一名稱得上是比較優秀的老師，但有時 候對自己的容貌方面還是缺乏自信。這種情緒困擾了我久。現在從不快樂的醫生的分享中我得到了啓發，我要肯定自 己，要愛自己，我雖然外貌不出眾，當我的工作能力很強，能夠幫助周圍的人，使身邊的人快樂，總體來說，我並不差給誰。所以從今以後我要做一個快樂的人。

彭乙明老師

每一個人都有自己成長的經歷，童年的經歷確實會影響自己的一生。我的童年是在“文革”失時期度過，由於歷史的原因，我的家庭成分不好，在那個時代，家庭成 分不好，會受人歧視，因此我一直很自卑，也很憤怒，我的童年一直是在不快樂中度過。後來政府將家庭成分的帽子摘了，我讀書的成績在當地同學中一

直在前茅，我也成爲當地的通過高考進入高校的大學 生，雖然外表看來我很愉快，但我內心一直都不很快樂。通過這一章的學習，讓我明白了我 不愉快的原因，也知道了如何去克服這種心理，要用現在的我去保護過去的我讓自己真正愉快起來。非常謝謝黃教授給了我學習的機會，幫我打開多年的心結。

趙有芳老師

學了這一章，我覺得要實踐成功人生，就要把自己的“人”和“表現”分開，要肯定自己的“內在價值”，操守正確的“人生價值”，不斷追求進步。不要活在過去，要活在當下，肯定自己，肯定“生命無價”。

連山高級中學

黃顯進老師

學習了這一章，我好像看到了一面鏡子，我對比了自己以前看問題的心態，覺得自己還不夠積極，我要進一步積極上進，過幸福的人生。

趙福田老師

通過這一章的學習，我有一個新的發現，原來“心想事成”，不是一個簡單的祝福語，它包含著深刻哲理，它遵循科學發展的規律。一個人首先要明白自己想要什麼，學習和把握好如何一切從心開始，從而發揮心理力量，以價值爲本，不斷進行自我反思，自我醒覺，增強韌力，戰勝壓力，最終達到成功。也就是“心想”，最終真的“事成”。

過去我是一個對自己不很滿意的人，情緒常常憤怒憂慮哀傷，腦海中充滿負面思想，凡事愛往壞處想，生活中消極被動。學習了本章後，我相信心想事成是 有道理的，心有所想後，發揮心理力量，消除心理障礙，自我反思，不斷進步，能達到成功。從此，我要自尊自重自信，保持快樂的情緒，積極樂觀努力地去實現自己的願望。

本章裡，寶森校長的行爲給我感觸最深。正面鼓勵學生，對破壞校規的學生，伸出援助之手，讓他們感覺到自己被尊重，從而尊重自己，更加尊重校長。從尊重和關愛他人出發，與周圍人建立起和諧的人際關係，使自己快樂起來，是我學完本章後最大的收穫。

戴何明老師

通過這一章的學習，使我知道了要懂得尊重別人，關愛別人，這樣才能使自己更快樂。

檀智文老師

這章的內容讓我收益頗豐。不僅從心理，而且從行爲上改變了很多，並且進步很大。

鐘清語老師

學完這一章，我感覺到自己的心態有變化了，以前想問題總是往悲觀的方面去想，現在不會了，人生有很多人條件不如自己，都能夠活的比自己好，比自己 出色，爲什麼自己不能活的比他們好呢，是因爲自己的心態調整的不夠，從今天開始，我要想著自己擁有的那半杯水，讓自己原來的半杯水越來越多。I CAN！

吳季香老師

人際關係是建立在關愛和尊重上。不要付出主觀的愛，而是要讓對方也意識到你的愛，這樣才是成功的人際關係，通過此章學習，我又悟出了許多做人做事的道理！何嘗不是我自身的影子。我要認真領悟，我要幫助我身邊的人也要擺脫童年的陰影！

任進三老師

通過學習使我明確了我自己的真正的人生價值是什麼。真正快樂的人生並不是要擁有多少錢，一定要過怎麼樣的生活，其實家人和睦相處，健康向上，另外擁有和諧的人際關係就是人生的最大快樂。

陸燕潔老師

學習了第一章從“心”做起，我最深的感想就是進一步懂得了爲人處世之道關鍵在於用“心”。無論是在家庭，還是在單位，或者是在公共場所，無論是與 人相處，還是與人交流溝通，或者是與人詢問，一切都需要用“心”去做。只有用

心，才能把事情做到、做對、做好。堅信自己在今後的生活、工作、與人相處的過 程中，能時時處處記住這一道理，任何事都能取得事半功倍的效果。

通過這一章的學習，我瞭解了在生活中要把愛的感情聯繫在家人、同事、朋友、社會、國家之間。愛自己的家人，會讓自己有一個和諧的家；愛同事，會讓 自己有一個快樂和諧的工作環境；愛朋友、愛社會、愛國家，會讓自己有一個和諧的社會環境。這樣，不僅能滿足自己的感情需要，也能發揮自己影響自己和幫助別人的作用。

林剛老師

學習了本章的內容，對自己的人生價值觀有了很大的提升，遇事不餒，對未來充滿希望，爲實現自己的目標而努力。

鄧喜珍老師

以前覺得“心想事成”只是個美好的祝福，哪個人真能什麼都心想事成呢？不可能的。但，通過這一章的學習，明白了只要不斷的努力進步，不斷的自我反思，保持良好的心態，心想事成就會夢想成真。

永和初級中學

李振飛老師

學習本章節後,我對自己的人生觀和價值觀有了一個新的認識.今後,如果生活中出現一些意想不到的困難,我都會以勇敢堅強和堅毅果斷的方法去克服它.同時,我也會好好愛護家人及同事,讓自己的生活更美好

陳聯老師

通過這章學習，使我有很深的體會：人只有停下來認真反思自己，面對自己，才能改變。要不，只能是沿著舊有的習慣重複著以前的錯誤，一直錯下去還自 以爲是的認爲是對的。

學到這一章我感觸很深。從小我也是被父母遺忘的孩子，父母給我的愛很少，情感得不到滿足，總是很失落，甚至經常有自殺的念頭。後來長大的過程中， 經常沒有安全感，其實這麼多的焦慮不安就是因爲感情得不到滿足，所以很容易失

落很容易悲觀。從今天起，我要重新對待自己，愛自己，讓自己的內心充滿愛，強 大起來，無論外界如何的衝擊，我就是愛自己！

學習完這一章讓我感觸良深：在這個社會人與人的關係式最複雜的，沒有特別多方法可以去理清它，但是愛就可以，做好自己，用愛去感化身邊最親的人，把親人之間的關係連好，那麼無論是工作、生活還是學習起來就會充滿力量！

蔣月娥老師

學了這一章之後，我進行了自己我反思，發現自己之前沒有站在學生的角度想一想，導致有那麼幾個學生厭學，上課時沒筆、沒書、沒作業本。願以爲他們是專門與自己唱反調，學了這章後，我就去瞭解他們，原來課室沒鎖好，那幾個同學的書被人偷了。

孔令棟老師

通過本章的學習，使我懂得了，人要想成功，就要勇敢地面對自己，知道自己的缺點，並改正它。在人生低谷時，要進行自我反思。

虞清香老師

看了“桑蘭的故事”及“半杯水的故事”，對自己感觸很大，以前是自己要求太高了，凡事應該量力而行，而自己也用高要求去要求家人，造成家庭關係緊張，沒有看到家人的努力和改變。我要儘量看到“有水的一半”，相信我的家庭也會幸福快樂的。

學習完這章才發現自己缺少了自我反思，不敢面對自己，也沒有想到要把不好的變成了好，好的變成更好。我想爲了日後生活有目標，更開心，我該是要訂下今後要努力的方向了，向著目標前進，美好生活終會實現的。

縣高級中學

黃冬霞 副校長

陳先生和 Jimmy 兩人分別代表了“I Can"和"ICan't"兩種人。具有正面思想的人遇到困難和挫折會堅持正確的價值取向，積極面對，自我反思，從而體驗人生的成

功與快樂。具有負面思想 的人遇到困難和挫折會堅持錯誤的價值取向，消極逃避。

我要做個“Ican”的 人要“自我賦權”才能進步。以往在教學過程經常以自己的標準要求學生，通常達不到預期目標。通過本章內容的學習使我認識到“自我賦權”的重要性，今後要引導學生不斷進行自我反思，在反思中看到自己的優勢和不足，做到揚長避短，不斷提高。

連山壯族瑤族自治縣職業技術學校

莫曉霞老師

因爲工作的關係我常常用命令式的態度去對待我的家人，通過這一章的學習，我學會了自己不用這樣的態度去對待我的家人，同時我覺得在工作上我也不應這樣去對待我的學生，將心比心我也不希望別人這樣對待我，我們應該是互相尊重的。

蔣菡婷老師

大凡快樂的人，心中都是有愛的。人際關係的好壞，是一個人心理素質水準高低的體現，也是衡量一個人心理健康水準高低重要標誌之一。尊重對方的物理空間、意願空間、情感空間、回憶空間，坦誠和信任，給予對方更多的關愛。將心比心，換位思考，其實真的會迎來良好的人際關係。

張我宇老師

學習完 ICAN 從“心”做起第一章的知識之後令我感觸確實深刻，教程通過文字、視屏、練習等不斷引導我逐步深入去瞭解人格功能等。特別是黃教授通過如何看半杯水的生動例子以及桑蘭面對遭遇如何勇於面對和挑戰的例子，讓深切感覺到從“心”做起的重要。值得學習。

通過本章學習讓我深切感覺到人的感情需求的重要性，人要活再快樂中就要使自己各方面都得到滿足，而感情方面的滿足尤爲總要。那麼我該如何才能使自己更加快樂呢？我想通過本章學習我基本上找到答案了。

劉秋燁老師

通過第一章的學習和通過半杯水的故事，使我的人生觀和價值觀發生了改變，時刻提醒自己看待事物，要用積極的態度去看。

郭立建老師

從這一課我認識了新的自己，並對自己的錯誤進行反思，並改正過來，不過也知道了，將自己好的一面發揚光大，對朋友要友好，對工作要認真，對家庭要負責，建立一個健全，美好的自己！

連山廣播電視大學和教師進修學校

林婉嬋老師

通過學習這一章的內容，我更加明白人活著一定要有追求，要活得好，活得成功、進步、快樂，相信“心想事成，確有其事”。從半杯水和桑蘭的故事裡明 白到，人的一生不會一帆風順，可能會遇到挫折與失敗。當跌倒時要堅強的爬起來，要學會看到自己好的一面，對人生充滿期望，對自己充滿信心，以積極、樂觀的 心態朝著目標努力前進，相信“心想事成，確有其事”。這樣的人生，一定會是成功、進步、快樂的人生！

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

附件八

廣東省連山瑤族壯族自治縣
“ICAN 全人教育，一代更勝一代”
三年計劃
2012 – 2015

第一年度(2012-2013 學年) 連山縣教師培訓學生的體驗分享

全人教育基金

16/10/2013

本報告網上版：www.wpedu.org.cn/ls/experience2013

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

上草小學

孔潔芬老師

我認爲施教 ICAN 全人教育課程首先有收穫的是老師，老師在施教過程中接受了正確的價值觀，讓自己的人生得到進步獲得成功，從而產生健康完美的人格魅力去影響學生。學生在 ICAN 課堂中能暢所欲言，說出自己的看法，得到啓發，比起古板的說教更能深入人心，受益匪淺。

永和中心小學

唐運輝副校長

我覺得實施這樣的課程教師很有成就感，因爲沒有升學壓力，可以以朋友的身份圍繞教材與學生的實際自由發揮。學生學得很快樂，很陽光，很好學，因爲可以在聆聽故事中充分思考，暢所欲言，不再受知識的填壓，教師的指責，與同學的歧視。我個人認爲，如要改善的話，應把 ICAN 課程與知識學習相結合，與思想教育相結合，與校情、生情相結合，讓她真正爲大陸的學生的幸福學習、快樂學習服務。

林慧娟老師

初次接觸全人教育，好奇，緊張，茫然等等心理並存，但我始終覺得，存在就是合理，接受多元化的知識對自己來說是百利而無一害的。歷經網上培訓，聽專家講課，再到自己嘗試“ICAN"教學，可謂是“步步驚心”，最大的感受就是摸著石頭過河，但看著學生學有所獲，心中的欣喜又是不能用言語所能表達

的， 可以說，“ICAN”不但會改變學生，也會改變我自己。其多元化的教學模式，對我的語文教學也起到很大的啓發作用。

尹劍蘭老師

上這個課節前很擔心學生會害羞，不願意開口跟同學分享自己的事情，但是上完之後發現，學生很活躍，都大膽的把自己的故事和想法大方的說出來，整個過程都很開心。自己教的時候也沒有負擔，和學生開心的聊天，課後學生還問下一次的課什麼時候上，他們都很期待再次上這課。分享完之後同學們都對自己和身邊 的同學都有了一個新的認識，知道反思自己。懂得遇到事情要“停一停，想一想”。感覺自己跟學生的距離一下又拉近了許多。

鄒麗萍老師

全人課程豐富了本人的教育教學方法 以後在教育教學過程中要多借鑒全人教育的理念及方法

賀啓英老師

對於年近五旬的我來說，接受一種新的知識和新的教法是具有一定的挑戰性的。但在寒假時的網上學習，我就喜歡上了全人教育。其中的理念不管是對於我的教育，還是對於我個人的生活、心理都有很大的幫助，所以我一直很認真去學習“ICAN”。儘管在這個過程中我遇到了一些困難，但我都一一克服了。剛好我擔任的五（2）班在這個學校來說相對是比較“有名”的，思想問題學生較多，我想，“ICAN”對我，對他們來說，都是一個福音。

永和鎮幼稚園

植妙芳老師

學習了全人教育“I can”課程之後，使我以及我的學生們受益匪淺。我對生活的態度更加積極、樂觀了，我要做一個快樂的人。 在課堂中，孩子們對所學的內容很感興趣，課堂氣氛很活躍，孩子們能大膽的想像，說出各種不同的方式來向家人表達愛。通過學習故事知道父母的辛苦並懂得感恩，並主動說出能幫家人做些力所能及的事情，懂得要做一個愛心孩子要關心身邊的人，不能亂發脾氣，讓身邊的人快樂，自己也會感到快樂。 在以後的教學中，我與會不

斷地學習反思，吸取經驗，使課堂變得更豐富多彩。

佛山希望小學

蔣紅聯老師

通過這節課的教學，我感覺課堂中的老師和同學都受益匪淺，不但教師在教學中生動形象，學生在學習的過程中興趣盎然，以極大的熱情投入到學習中去，另外，聽課的老師也被現場的氛圍所感染，紛紛站起來跟著做動作，非常投入。學生在這樣生動活潑的課堂中，學得開心，收效很大。這是一節成功的“ICAN”課！

施教 ICAN 全人教育課程的收穫可以說非常多：第一，教師的努力可以營造良好的課堂氛圍。第二：教材生動活潑，簡明易懂。第三：孩子們在民主的課堂中快樂學習，健康成長！ 需要改善的地方：我希望今後有更多的機會參與ICAN全人教育課程的培訓，希望能與更多大師進行進一步的溝通與交流。

李桂林老師

使學生明白了什麼是真正的關懷，人與人之間應真誠地、友善地相處。學會了從對方的角度去思考自己的行爲是否是友善。

楊維英老師

施教的 ICAN 全人教育課程的收穫：使學生懂得了很多做人的道理，學生的心理素質、自己的心理素質都有了不同程度的提高，心也變得坦然了。

曹智慧老師

通過這節課的教學讓我也從中明白了，在平時的教育教學中，作爲老師，不但要教會學生學習知識，而且還要教會學生做人，這尤爲重要，因爲現在的學生嬌生慣養，只知道自己是唯一，而忽略了別人，只認爲別人必須要服從於自己，而自己不需考慮別人，所以導致現在的社會出現迂腐的青少年，“ICAN"教育不 僅能讓自卑的人重新站起來，也讓自信的人走正道。雖然是第一次上“ICAN"課程，學生們的見解與理解都非常的獨特，整節課學生的學習都很熱情，特別是在學習故事與複習故 事，討論故事的問題是尤爲興奮，大家都發表了自己的看法，也預確定了自己以後的目標，爲之目標而努力，讓老師作爲監督。

施教 ICAN 全人教育課程收穫很多，不但學生有收穫，我們作爲老師的也收穫頗多，這真正的體現了一句話：“老師不但要教會學生知識，還要教會學生如何做人”，從而才能達到”教書育人“的目的。也讓學生知道如何去做人？要做一個怎樣的人？爲什麼要做這樣的人？這樣才能在不斷成長中完善自己，做一個對家庭、社會、對國家有用的人。

黃麗老師

在教學過程中，我獲得了一定的收穫，比如說作爲教師首先要爲人師表，只有老師平時在工作、生活中面對挫折不退縮，理性地處理好沒有件事，才能更好地去引導學生。同時，還掌握了一下怎麼樣去引導學生向更好的人生前進的方法。

蔣活情老師

通過教學與學習，“ICAN”課程的效果已經顯現，該課程強化了老師的心理素質，提升了老師對學生的影響力，學生接受“I CAN”課程後，心理素質、品格及學習態度均得到較爲明顯的改善。同時，開展了“ICAN”全人教育課程後，校園綻開了情感幸福之花和學生快樂成長之花，一切從心開始，不斷探索推廣和方法，不斷強化師長自尊自信、積極樂觀、心境愉快、行爲自律、身心健康品質、打造快樂人生。需要改進的地方：“ICAN”課 程實施後，除了教師和學生的心理素質提高外，學生的自尊感和學業成績都明顯高於其它未參加培訓的學生，要求全體師生共同參與和學習。

甘衛雲老師

根據課前評估發現很多學生都存在嚴重的悲觀人生。認爲人生困難重重，事事不如意，容易產生失落情緒。通過學習《樂天知命的莫里》這個故事，很多同學被莫里的堅強意志，樂觀主義者的態度打動自己。讓學生從中感悟到逆境可以鍛煉人的意志，可化悲傷爲動力。只有這樣才有一種努力奮鬥，積極樂觀的面對困境。在今後的教學工作中，教師要善於啓發學生多讀書，並引導學生克服生活中的困難，化悲觀爲動力，不要被困難嚇倒，要在困難頑強的生活。

通過 I CAN 全人教育課程的教學，有些學生在課程中充分認識到自己的不足之處，有的學生把自己的心事也和老師說了，甚至有少數的幾個學生平時不怎麼出聲說話的學生也敞開心扉說出自己的心理話，讓同學和老師一起學想辦法解決問題，學生的心理壓力得到了緩解，這對未成年的孩子來說是個傾訴心聲的

好地方。通過這些 I CAN 課程學生和老師的距離也拉近，學生把老師當成是自己的好朋友。

覃少蓉老師

通過師生互動交流學習《樂天知命的莫里》這個故事，同學們從中感悟到逆境可以鍛煉人的意志；也可成爲人的力量。這個意志和力量，必須要有積極樂觀的心態去維持。他們明白了人活著難免會遇到各種意想不到的困難，遇到困難心境要開朗，恰當地理性去處理，用樂觀主義的態度去看事情。通過莫里晚年殘酷無情的身體狀況，讓學生從中感悟到人殘 志不殘，放寬心態，捨棄尷尬，不自餒。熱情並主動幫助有困難的人，用愛心去感化自己身邊的人。又如本班有一名學生，他 向我講述了自己的心裡話：他說自己在學習《樂觀》之前心裡曾有自卑的思想。因家庭經濟條件差，在同學中抬不起頭，別人一下課就有錢買東西吃，自己都不敢在課室內玩，只好在走廊外。現在自己終於有勇氣去面對了經過師生共同活動、評價，同學們對自己的人生觀及價值觀的認識，有了進一步的提升，以積極樂觀的態度面對人生逆境的考驗時，會感到滿足與快樂無比。本人覺得用這種圖文並茂的故事教育學生，能使受教育者全身心都得到薰陶。總而言之，學生的各方面整體的心裡 素質健康了。我想：引導學生以正面樂觀的態度去看事情和對待人生，只要轉換認知的角度，便可以帶來愉快的結果。

用這種全人教育課程教學，師生互動，學習上的被動轉爲主動，人人自覺參與，課堂教學活躍，氣氛熱烈，故事主人公的精神自然而然地潛移默化在學生心中。起到事半功倍的教學效果。

莫少萍老師

這一課的教學中，孩子們都學得很興奮，因爲這是他們第一次接觸到如此新穎的東西。在他們的眼中甚至認爲這是一節奇怪的課，由於好奇心的作用，整節課孩子們的情緒都很奮抗。在這節中，孩子們第一次接觸到了一些關於心理上的知識，對負面情緒如“憤怒”、“哀傷”、“羞恥”、“寂寞”、“焦慮”、“嫉妒”及“內疚”有了一個更爲全面的認識。

李麗萍老師

上完這兩節課，我感覺收穫還是有很多的。首先從教師的教來看，我覺得自己在課堂上教態自然了許多，而且一節課，教師面帶微笑，與學生交流多了，學生也上得很輕鬆，一節課，我比較注重鼓勵學生，欣賞學生的有點，給學生良

好的情緒，讓學生自信了許多。另外，通過上這樣的課，學生會認識許多常見的情緒， 學生懂得了如何調節自己的情緒，如何與他人相處。

趙堅升老師

通過這節課的教學，學生們能學會冷靜面對突如其來發生的事情，也讓他們學會控制自己的情緒，從而，改變自己的認知。同時，也讓學生學會冷靜分析問題，瞭解事情的真相；懂得理性處理壓力，勇敢面對挫折，當面對困難、挫折時，學生們能說出管住自己的情緒，臨危不亂，理智的選擇解決問題的最有效的方法。課堂上學生們能積極參與課堂活動，主動回答老師的問題，課堂氣氛活躍，教學效果較好。

蒙學瓊老師

我們學校很多孩子的父母都在外打工，現在正處於成長發育的關鍵時期，他們無法享受到父母在思想認識及價值觀念上的引導和幫助，成長中缺少了父母情感上的關注和呵護，極易產生認識、價值上的偏離和個性、心理發展的異常。而《全人教育》這課程正是培養學生健全的人格與健康的性格，使其成爲具備廣博的知 識背景、能獨立思考、獨立解決實際問題、具有社會責任、正確的價值觀念和道德操守的完整的人。

黃芳老師

施教“lcan”全人教育課程的收穫有：參與了 lcan 全人教育讓我的心理素質得到明顯的提升，而學生的心理素質、自尊感、學習態度、人際關係和生活習慣也大大提升及改善，校園氣氛變得更和諧、愉快。需要改善的地方：在學習過程中讓學生有動機學、快樂學、迫不及待學，讓家長也能參與活動中當中來，這樣才能配合教導良好的生活習慣養成規律的生活。

蔣紅芳老師

很多學生都存在嚴重的悲觀人生。認爲人生困難重重，事事不如意，失落情緒嚴重。通過學習《樂天知命的莫里》這個故事，很多同學被莫里的堅強意志，樂觀主義者的態度打動，從中感悟到逆境可以鍛煉人的意志；可化悲傷爲動力，只有這樣才有一種努力奮鬥，積極樂觀地面對困 境。在今後的教學工作中，引導學生克服生活中的困難，化悲觀爲動力，不要被困難嚇倒，要在困難中站起來。 今後工作中，我們要多一些 開導學生，教會他們在困難面前，要敢於挑戰自己，遇到困難要學會與人溝通和全作解決問題，要堅信沒有克服不

了的困難。

縣高級中學

黃冬霞副校長

通過實施 ICAN 全人教育課程使我對 ICAN 全人教育有了更深的認識，真正領會到了這門課程能使人的心理強大，促人成功、進步，使人快樂的作用。實施這門課程不管是對學生成長，還是老師發展都有一定的作用。

連山大富小學

鄧善清老師

施教 ICAN 全人教育課程能陶冶人的性情，改變急躁的性子以及傳統的嚴厲教訓，讓人以全新的引導啓發爲主的教育方式去教育人。這個課程的實施不要局限於某些人或某些區域，而要大量傳揚，讓更多的人去使用，讓它的實質精神得到發展和延伸。

趙芳老師

在教了 I CAN 全人教育課程後，我感覺很神奇，以前不聽話的學生自從學習了本課之後變得聽話多了。在學校裡也從不依賴老師或同學了，有了很大的自信，做事情變得積極主動起來。比原來熱情多了。I CAN 課讓我變得更加的自信，我相信，YES I CAN 我一定會教好我的學生的。

蔣素紅老師

在教學 ICAN 這節課的過程中，我首先設計了一個小小的心理測試，就是讓學生在自己認可的答案中畫圈圈。這一個設計一下子就激發了學生的學習興趣，爲接下來的學習就激發了學生的積極主動性，學生就學得輕鬆快樂，也會積極的配合老師完成這節課的內容。通過教授這節課，也使我深深地懂得了，作爲一個新時代的健康合格的人民教師，必須具備良好的職業道德和專業的知識能力，同時也必須具備積極向上的、熱情樂 觀的、包容與自信的心態來面對工作與生活。對於學生來說，通過這節課的學習，也使學生認識了無論在學習上和生活中，對於自己的事都要積極主動的、自主獨立的完成，還要學會在這個過程中與同學相互的 關心與幫助。 最後，在教學學生學習 ICAN 操，使課堂氣氛更活躍，學生更加興奮快樂。從而使學生學會面對困難會“停一停，

想一想”，再而會“用用腦，動動手”，就會使 學生不斷的進步，這樣使學生對學習產生濃厚的興趣，學生就會不斷的進步，不斷的成功。從而給學生帶來成功的喜悅！

通過教授 ICAN 課程，使我在處理班上的工作做得更好。因爲無論是學生出現什麼事，我都學會了“停一停，想一想”，想想自己這個方法好不好，學生接受不接 受呢，學生開心不開心呢。做事就會冷靜思考，這樣就是自己的做工作的方法就有了進步，工作起來就更加輕鬆愉快了。這樣就會給自己在工作中和生活上帶來了成功的喜悅。

連山民族中學

虞雪雲老師

通過 I CAN 全人教育課程的施教，感覺學生有了很大的改變，出現問題的學生少了，因爲他們學會了換位思考，從對方的角度去思考問題，也就能很好地理解爲什麼對方會這樣 做，也減少了學生之間矛盾的產生。而且學生在面對困難的時候，能夠用積極樂觀主動的態度去面對，也減少了他們的心理負擔，能夠快樂地學習、生活。

鄧遠慧老師

上了這一節全人教育課程，讓我對心靈得到一次重新的認識。不僅教育了學生，還對自己有了很大的鼓舞，讓自己看到了希望，只要心存善念、快樂、積極地生活，希望就會在眼前，心想事成！

潘春梅老師

通過 I CAN 課程的學習和教學工作,使我和學生得到了充分的學習和幫助,我從中得到了很多新理念下的教學方法，充分發揮自己的想像力和創造力，爲更好的教學打好基礎。 學生也獲得了很多正能量,用自己的正面心理去面對自己的生活。

收穫很大，比如從中更多方面地瞭解學生的心理，知道他們做面臨的各種壓力和困擾，還學會了與學生溝通的方法，多從學生的角度去看問題，對學生多疏通他們的心理壓力，讓他們遠離各種心理負擔，變得更加樂觀和開心！

馮潔真老師

施教 ICAN 全人教育，可以有效提高教師們的心理素質，增長老師的見識。全人教育應注重與當地教育內容相結合，多採用自己身邊的例子，從生活走進全人教育，再從全人教育走向生活。

蔣彩雲老師

感謝全人教育，全人教育的培訓更好的改善教師們的亞健康心理，讓我們的心靈深處得到解放，提高我們的心理素質，也同時讓老師們在教授學生的過程中，滲透全人教育的內容來提高學生們的心理素質。

連山民族幼稚園

韋芬芳老師

經過施教 ICAN 全人教育課程，我發現班上幼兒的精神面貌有所改善，變得更主動、自信了，知道關心同伴、團結友愛、互相幫助，懂得了得到別人的幫助後會說感謝的話語。今後我在日常教學中也會適當滲透這類情感教育，讓幼兒身心得到平衡發展。

房莉莎老師

經過施教 ICAN 全人教育課程，我覺得平時在教授其他課程時，我們也應該貫穿幼兒的思想、性格、行爲等方面的教育，讓幼兒達到身心健康快樂發展。

連山吉田沙田小學

莫細芳老師

授完 Ican 全人教育課程後，本人受益匪淺。首先全人教育的課程內容圖文結合很吸引學生，激發學生的學習興趣，從而使學生在課堂上表現很積極，課堂氣氛濃厚，使學生從正面的態度看待自己的不足，學生應努力學習，做到自立主動，應用到今後的實際生活中。全人教育課程很全面不需要改善。

連山壯族瑤族自治縣職業技術學校

莫曉霞老師

上了“ICAN“單元二第三節課的教學使我對教學更加充滿信心，深感此教學的重要性，也讓自己更深體會到做人的道理。課堂教學中，學生積極參與課堂活動，主動回答老師的提問，老師、同學間的互動氣氛活躍，學生對課堂內容的理解深刻。更讓學生瞭解到人格的功能、迴圈不息的互動關係，認同社會不同思想、信仰、生活習慣、和諧共存的重要， 鼓勵學生好學思辨，主動發掘新知識，明白四大心理功能之間的互動關係，讓學生肯定自己有能力服務社會、說明他人， 立下明確的目標，並付諸實行。立下志向，並積極實現人生目標可令人生變得有意義。

楊趕前老師

對於這節“ICAN”課，共同備課與試教 ICAN 全人教育課程，我對自己、對學生和對課程本身都有了很深的感觸。課堂上看到學生們不斷改變的思想，還有自己自身的學習與感受，不得不承認 ICAN 全人教育課讓我們的孩子不僅擁有健康的身體，更加擁有一顆健康、愉快的心靈。

連山高級中學

韋紅惠老師

我覺得在施教過程中也是我重新學習的過程。在教學中，我和學生一起成長，我打心裡對“ICAN”全人教育課程懷有深深的敬意和謝意。作爲教師，在教育學生 的過程中，我們要學會“從小活動體現大道理”，讓學生真正成爲一個快樂學習和快樂生活的人！

虞勝藍老師

感謝黃重光醫生，感謝一直以來致力於爲增強個人和社群的心理健康和心理力量而默默工作的團體和人們。是你們的努力付出讓我們有了再一次提升生命品質的機 會。在施教的過程中也是我經受心靈洗禮的過程，相信我也會越活越健康快樂。希望以後上課師生間有更多的溝通和交流。

鄧偉琴老師

通過這節課的教學，我感到收穫很大。一開始的時候學生感很好奇，學生對“自

我價值”這個概念感到很陌生。當我與他們講到吃“零雞蛋”這個事例時， 學生更加興奮起來，大家都在議論原來吃“零雞蛋”也能悟出那麼多學問。我看到學生那麼投入，於是我讓學生分組討論對吃“零雞蛋”的想法，結果大部分學生就 認識到“自我價值”的重要性。自我價值是人生基石，也是人生路上的指路燈。讓學生認識到只有承受“零雞蛋”並能做出書面檢討和積極改進，才有機會成功。學生學會明辯是非，肯定自己。通過這節課的教學培養了學生健康的生活習慣。

陸華明老師

通過教學第一單元之後，進一步認識了“心理功能”對人的影響和作用。首先是瞭解四種心理功能。健全的人格心理同時也應該是積極樂觀的，即是“半杯水”的正面影響。對“半杯水”的心理運作功能的正面思考會使人在生活、學習、工作、交友等方面都像好的方面去思考，會帶著堅韌的心態去克服困難，帶著微笑 面對生活的挫折，帶著進取的心態積極學習，帶著友善的心理去結交良友。在課堂上通過講解“半杯水”的故事後，同學生也受到了啓發，大部分同學的態度變得陽 光起來。課堂上很多同學能夠進行自我反思，勇於找出自己的不足，這是上課之後的最大收穫。今後要把“ICAN”課更好地引用到課堂教學上，讓老師和同學都真正認識自己，提升自己。

李廣娥老師

在施教 ICAN 全人教育課程後，收穫很多，過去思維不夠開闊，教學方法形式比較單一，通過全人教育課程的學習，思維更加開闊，與人溝通更加順暢自由，教學方法也能不斷地進步，尤其是最後一個環節，自我反思，把過去的我與現在的我進行對比，能夠很好的認識自我，瞭解自我，不斷地進步，情緒行爲等各方面都能很好的自我調控，增強了韌力。

李暉老師

在施教 ICAN 全人教育課程的過程中，需要改變一貫的教學方式，將原本單純授課灌輸知識，爲考試服務的高中教學模式改爲鼓勵互動，以學生爲主體，促進學生自我反思的全新授課模式。這更加需要老師在考前做足準備，充分瞭解課堂內容，理解案例才能上好本課。希望能有更多結合時事的案例材料提供，通過生活中的案例吸引學生興趣，説明他們充分理解課堂內容並加以實踐。

李火旺老師

通過本節課，我充分的體現了我的自身價值，讓學生瞭解如何在人生路上實現自我價值，珍愛生命，體現在以下幾點：一是學生通過思考問題並發表意見時的表現上看，學生是積極參與的，在耐心聆聽其他同學發表意見時，都能做出肯定或否定的回應；二是通過本次的討論讓在學生中存在自私自利的現象有所改變；三 是通過實例提高學生的自信心，讓他們知道生命的可貴！

通過施教 ICAN 全人教育課程的收穫：1、實現我的人生價值，平時教學中還能增加與學生的互動，提高教學效率，增進師生感情；2、在生活中與同事能融洽相處，讓生活覺得輕鬆自在；3、家庭成員感情良好，在我的努力下和家人能互相包容，關心，分擔家庭負擔！ 需要改善的地方：1、學會自如的控制自已的情緒；2、工作、生活中的不如意學會從容的面對；3、做好身邊的小事！

農文強老師

讓我意想不到的是這次的教學學生異常活躍，積極參與其中。在輕鬆和諧的教學氛圍中，循循善誘，把孩子們帶進了美妙的課堂。從發現自我，肯定自我，超越自我的教學環節中，我們深刻領會到 ICAN 課程的魅力。“從心看人生”，從心出發，讓學生有了更多的感觸，而且是來自於內心深處的，從而引導學生樹立正確的人生觀，價值觀。在課程過程中，還得到了觀看教師的積極參與，之後還要討論，真正讓 ICAN 課程進入我們意識當中。同時讓我們對學習 ICAN 課程有了更多的信心動力和興趣。我們相信“從心出發”，ICAN 全人教育課程的核心價值會漸漸深入到我們師生的內心，讓我們真正成爲一個快樂學習和快樂生活的人。無論學習還是教學，這都是一個不斷探索的過程，只有我們堅持不懈，深入地思考，才能不斷進步。讓我們借助“ICAN”學習這股東風，在教育改革的大道上馳騁吧

鐘清語老師

在這節“ICAN”課中，我在高二（8）班跟學生們分享和學習第 1 單元，即《決定你一生最重要的問題——我是誰》，我先從“半杯水”來切入，讓同學們思考：怎樣看待半杯水，是覺得自己還有半杯水，還是覺得只剩下半杯水呢？同學們的興趣很快就調動起來了。他們認識了“半杯水的故事”，在他們思考：你知道自己是怎麼樣的一個人嗎？他們都在認真思考，並有很大觸動。我覺得這節 ICAN 課很成功，讓很多同學重新認識了自己，他們好像又有了很多正能量。所以 我覺得有機會多講講這些課程，對他們的發展是很有幫助的。

楊小明老師

把孩子們帶進了美妙的課堂，從發現自我，肯定自我，超越自我的教學環節中，我們深刻領會到 ICAN 課程的精髓——“從心出發”，從而樹立孩子正確的人生 觀，價值觀。我們相信“從心出發”，ICAN 全人教育課程的核心價值會漸漸深入到我們師生的內心，讓我們真正成爲一個快樂學習和快樂生活的人！需要改善的地方是加強 ICAN 課程的學習，提高業務能力水準，把 ICAN 課程真正帶進到我們的課堂裡面。

楊壁鎔老師

如何讓學生儘早發現自我的價值體現，如何提升學生心理堅韌力是我們在教學中值得深思的問題。這次有幸能在 I Can 課程學習中得到一些感悟。我們學生基本意識到這些決定性的態度，也認識到面對壓力時就能克制缺乏社會責任感的本能反應，進而採取積極的思考與行動。 經過輔導，學生能對自我的肯定，瞭解自我價值體現的一些方面，還基本懂得把一些壓力轉化爲勇氣和動力。

吳季香老師

本節課充分體現了新課改的教育理念，以理服人、以公信任、以誠待人、以情感人。真正讓學生成爲學習的主人.這種做法也正是我們“合作——探究”所提倡的，我個人認爲，這也正是我們要學習的關鍵所在。使學生在快樂中學習，在學習中享受到人生的樂趣，領悟人生的哲理。通過“‘ICAN 心理測試’：我自尊心有多重？”的活動，使學生瞭解自己的自尊感，並努力改善自己。讓學生進一步認識和深化“生命無價”的概念。對於九年級即將步入高一級學校或走進社會的學生有著積極的影響和意義。

陶思佳老師

如何讓學生儘早發現自我的價值體現，如何提升學生心理堅韌力是我們在教學中值得深思的問題。這次有幸能在 I Can 課程學習中得到一些感悟。 人生是一條路，有時平坦，有時崎嶇，提升心理堅韌力使你不只在平坦和風和日麗的人生路上跑得好，在崎嶇和狂風大雨的人生路上也跑得好，一生不斷成長，活出成功、進步、快樂的人生。而其中的全心投入、掌控局面、不畏挑戰這三大適應性態度會給你帶來必不可少的勇氣與動力，幫助你找出既高明又積極的方式，減少周 圍環境造成的壓力；經過輔導，我們學生基本意識到這些決定性的態度，也認識到面對壓力時就能克制缺乏社會責任感的本能反應，進而採取積極的思考與行動。

鄧素紅老師

通過這節課的學習，有不少的學生回饋給我說：“老師，上了你的課，我嘗試著用你所說的方法來調節我的情緒，真的有一定的效果。這段時間我感覺自己煩惱少了，人也覺得精神多了。”想必這節課的學習，對學生在身心上有一些調節的作用。

我以前的情緒起伏也比較大，當情緒不佳時，經常會影響到我的工作和我與家人的關係。我也想有效地控制自己的情緒，但效果都不是很好。在學習了ＩCAN全人教育課程，以及嘗試給學生上這一類課以後，在調節自己的情緒上學到了一些有效的方法，如在我情緒即將爆發的時候，會先忍耐一下，想想我的情緒爆發後會帶來的影響以及這種影響對我是不是有利，是不是對周圍的人有幫助。當然，我也瞭解到情緒不能在心裡憋得太久，這樣對身心健康不利，我會在適當的時候、適當的環境宣洩自己的情緒，比如說我遇到不高興的時候，就去做做運動、聽聽音樂，和家人、朋友聊聊天什麼的。

陳桂嬋老師

通過這一節課，我發現學生很喜歡上這種類型的課，全體學生自主學習的積極性很高，這是上文化科沒有遇到過的事情。這節課後，學生意猶未盡，遲遲不捨得下課。我認爲，學校往後應該專門設立這一門課程爲常規課，以滿足學生的心理、精神需求。

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

附件九

廣東省連山瑤族壯族自治縣

“ICAN 全人教育，一代更勝一代”

三年計劃

第二年度(2013-2014 學年)連山縣教師精神心理健康進展評估報告

全人教育基金

3/6/2014

本報告網上版：www.wpedu.org.cn/ls/assessment2014

目录

"ICAN 全人教育，一代更胜一代" 教师精神心理健康评估报告錯誤! 尚未定義書籤。

甲、第二阶段教师精神心理健康评估整体报告 4

(一) 心理坚韧力 5

A. 承担感 5

B. 控制感 6

C. 挑战感 7

D. 坚韧力 8

(二) 自尊感 9

乙、第一阶段教师精神心理健康评估整体报告 10

(一) 抑郁、焦虑、压力程度 12

A. 抑郁程度 12

B. 焦虑程度 13

C. 压力程度 14

(二) 生活满意程度 15

(三) 家庭关系指数 16

(四) 精神心理健康状况 17

总结 18

附录：图表索引 19

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

“连山壮族瑶族自治县‘ **ICAN** 全人教育，一代更胜一代’ 三年计划” （以下简称本计划）的目标是强化教师、学生和家长的精神心理健康，实现一代更胜一代。本计划以“两代同行”的形式进行，“两代”是指成年人（教师及家长）和学生（中学生、小学生及幼儿园学生）。教师培训包括两方面，首先是强化他们的精神心理健康，然后再培训他们运用“ICAN 全人教育”中学课程、“ICAN 全人教育”小学课程和“ICAN 全人教育”幼儿课程培训学生，强化学生的精神心理健康。

连山县共由七个镇组成，2012-2013 学年度永和镇及吉田镇首先推行本计划。在 2012-2013 学年共有 13 间中小学幼儿园，共 678 位教师报名参加第一阶段 ICAN 网上自学培训。我们在 2013 年 4 月 16 日发布了《连山壮族瑶族自治县“ICAN 全人教育，一代更胜一代” 三年计划第一阶段教师培训教师精神心理健康整体评估报告》，显示这部分老师在 ICAN 网上自学培训前后整体精神心理健康的改变。[1] 这批老师中有 418 人在 2013-2014 年度继续报名参加第二阶段 ICAN 网上自学培训。302 人完成第二阶段培训前及培训后的精神心理健康评估。本报告的甲部分显示这部分老师的整体精神心理健康在经过本计划两年培训前后的对比。

2013-2014 年度是本计划在连山县开展的第二年，本年度共有 31 间中小学幼儿园，共 939 位教师报名参加 ICAN 网上自学培训。其中 19 间中小学幼儿园是本年度新加入计划的学校，共有 441 位新加入的老师报名参与第一阶段 ICAN 网上自学培训，其中 387 人完成第一阶段培训前及培训后的精神心理健康评估。本报告的乙部分显示这部分老师的整体精神心理健康在本年度第一阶段网上培训前后的对比。

《2013-2014 年度连山县教师精神心理健康整体评估报告》（以下简称本报告）显示本年度连山县教师在接受 ICAN 全人教育网上 9 小时自学培训前后的精神心理健康评估结果，以不同量表对教师精神心理健康状态分析的整体对比来显示 ICAN 全人教育网上自学培训的成效。

[1]该报告网上版：http://www.wpedu.org.cn/ls/assessment2013

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

本报告有效样本总数为 689 人，其中 302 人为 2012-2013 年度加入并完成第一阶段 ICAN 网上自学培训、2013-2014 年度继续完成第二阶段培训的教师; 387 人为 2013-2014 年度新加入并完成第一阶段 ICAN 网上自学培训的教师。

本报告分为两个部份，分别为：

甲部、 第二阶段网上自学培训前后精神心理健康评估结果报告，和

乙部、 第一阶段网上自学培训前后精神心理健康评估结果报告。

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

甲、第二阶段教师精神心理健康评估整体报告

2012-2013 学年度共有 13 间中小学幼儿园，共 678 位教师报名参加第一阶段 ICAN 网上自学培训。这批老师中有 418 人在 2013-2014 年度继续报名参加第二阶段 ICAN 网上自学培训，其中 302 人完成第二阶段培训前及培训后的精神心理健康评估。

本部分显示教师在以下两个时间段所接受的精神心理健康评估的整体结果：

I. ICAN 全人教育第一阶段网上 9 小时自学培训课程前（以下简称“培训前”）

II. ICAN 全人教育第二阶段网上 9 小时自学培训课程后（以下简称“培训后”）

所有教师均会在 ICAN 全人教育第一阶段网上培训开始前接受一次网上精神心理健康评估，其中相关测试项目会在他们完成第二阶段培训后才进行“培训后”的网上精神心理健康评估。

这两次评估反映出的精神心理健康状态及改变的个人报告教师可以在网上学习户口中查询，而本报告则显示连山县全体测评教师整体的精神心理健康状态及改变。

本阶段完成两次精神心理健康评估教师人数为： 302 人

本阶段精神心理评估整体报告的内容包括:

(一) 心理坚韧力

A. 承担感

B. 控制感

C. 挑战感

D. 坚韧力

(二) 自尊感

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

(一) 心理坚韧力

本部份评估以最广泛使用的心理坚韧力量表(Hardiness Scale, 1985)为标准。心理坚韧力可用"承担感 (Commitment)"、"控制感 (Control)"和"挑战感 (Challenge)"三方面去量度。

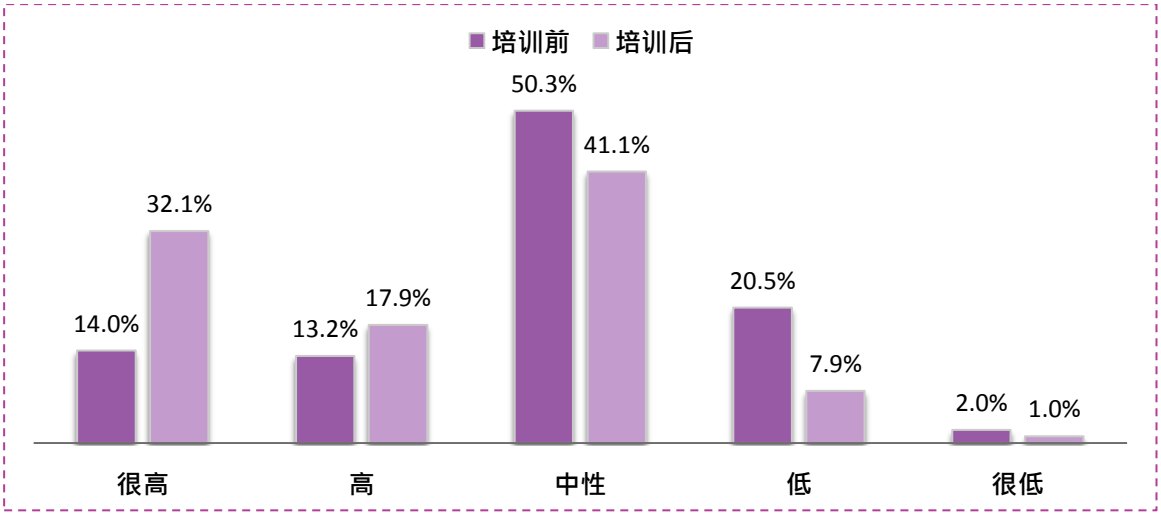
相关文献: Kobasa, S. C.(1985). How Much Stress Can You Survive? American Health, 64–67.

A. 承担感

"承担感"是决定我们心理坚韧力其中一个重要因素。 "承担感"高的人感觉人生有意义，也有明确的人生目标，他们凡事能够积极主动参与其中，面对逆境，他们不轻易动摇，也能勇敢接受人生考验。

整体教师 "培训前" 和 "培训后" 承担感如下：

承担感	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	42	14.0%	97	32.1%
高	40	13.2%	54	17.9%
中性	152	50.3%	124	41.1%
低	62	20.5%	24	7.9%
很低	6	2.0%	3	1.0%
总计：	**302**	**100.0%**	**302**	**100%**



图表 一：整体教师 "培训前" 和 "培训后" 承担感

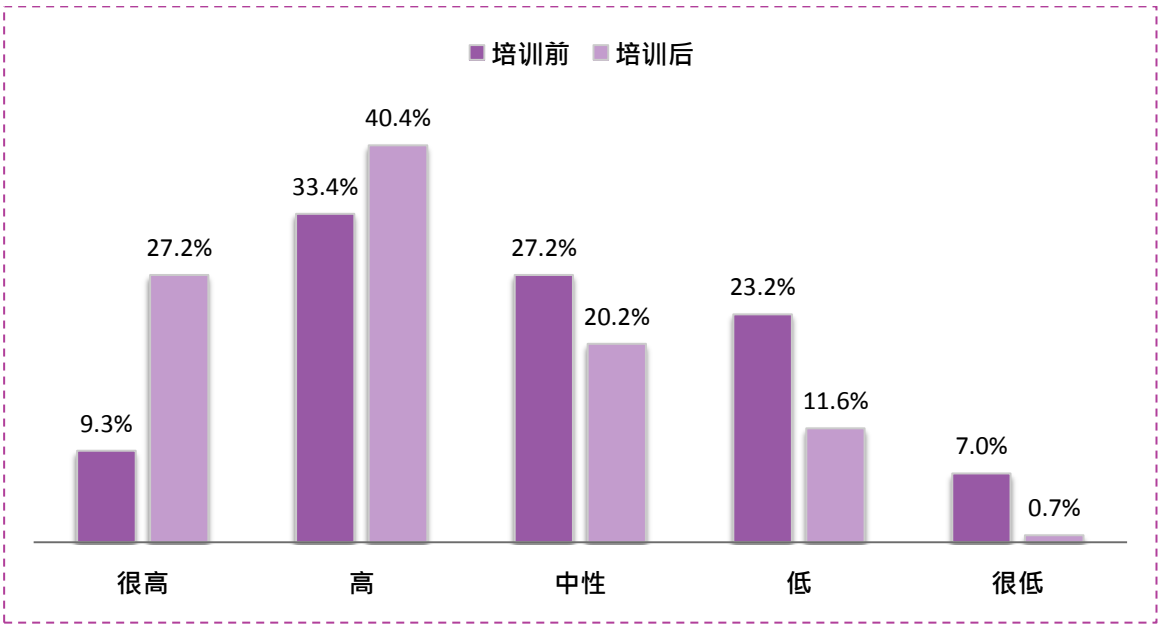
Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

B. 控制感

人生路上不免会遇上逆境。同一遭遇，发生在不同的人身上，会产生不同的结果，这当中最重要的决定因素在于他们控制逆境，还是逆境控制他们，这就是所谓的 “控制感”。 “控制感”是决定心理坚韧力其中一个重要因素，是指您感到能够主宰及操控自己所面对事情的发展和结果。 “控制感”高的人，虽然面对逆境，但仍然感到能够主宰及操控事情的发展和结果。

整体教师“培训前”和“培训后” 控制感如下：

控制感	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	28	9.3%	82	27.2%
高	101	33.4%	122	40.4%
中性	82	27.2%	61	20.2%
低	70	23.2%	35	11.6%
很低	21	7.0%	2	0.7%
总计：	**302**	**100.0%**	**302**	**100%**



图表 二：整体教师“培训前”和“培训后” 控制感

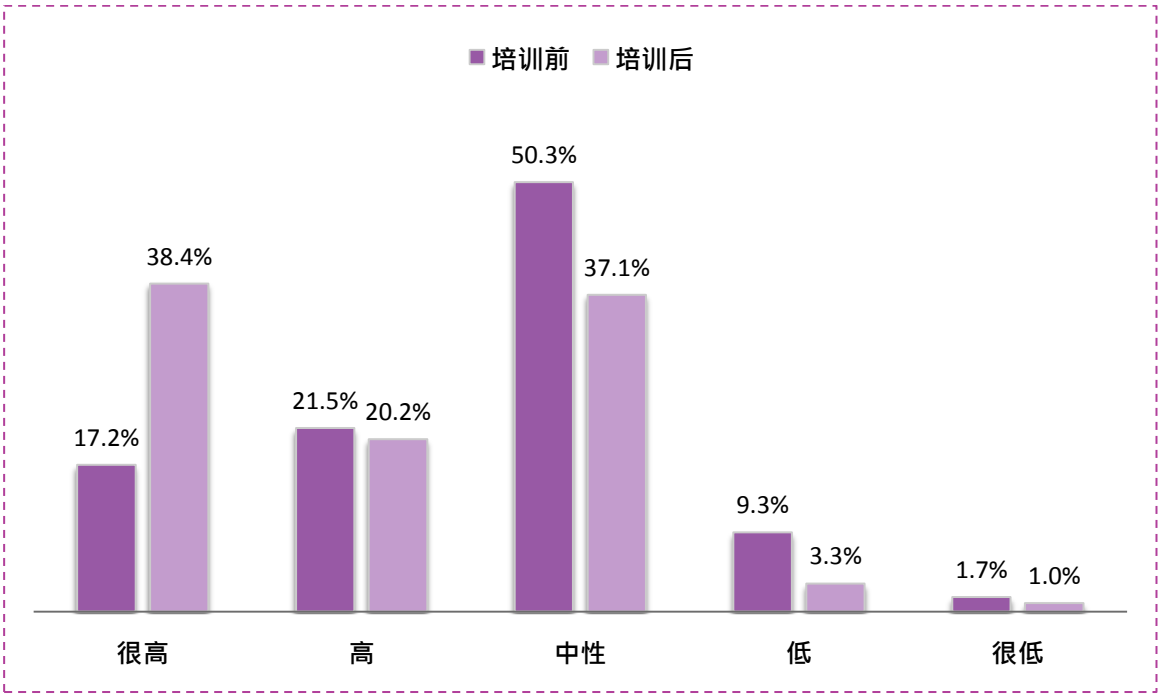
Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

C. 挑战感

面对逆境，不少人的反应是惆怅、犹豫不决和逃避。把逆境视为挑战能激发我们的斗志，这不仅使我们有力量面对逆境，还会推动我们主动求变。因此， “挑战感”是决定心理坚韧力其中一个重要因素。 “挑战感”高的人视逆境为个人成长和学习的契机，并从中取得个人的满足感。

整体教师“培训前”和“培训后” 挑战感如下：

挑战感	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	52	17.2%	116	38.4%
高	65	21.5%	61	20.2%
中性	152	50.3%	112	37.1%
低	28	9.3%	10	3.3%
很低	5	1.7%	3	1.0%
总计：	**302**	**100.0%**	**302**	**100%**



图表 三：整体教师“培训前”和“培训后” 挑战感

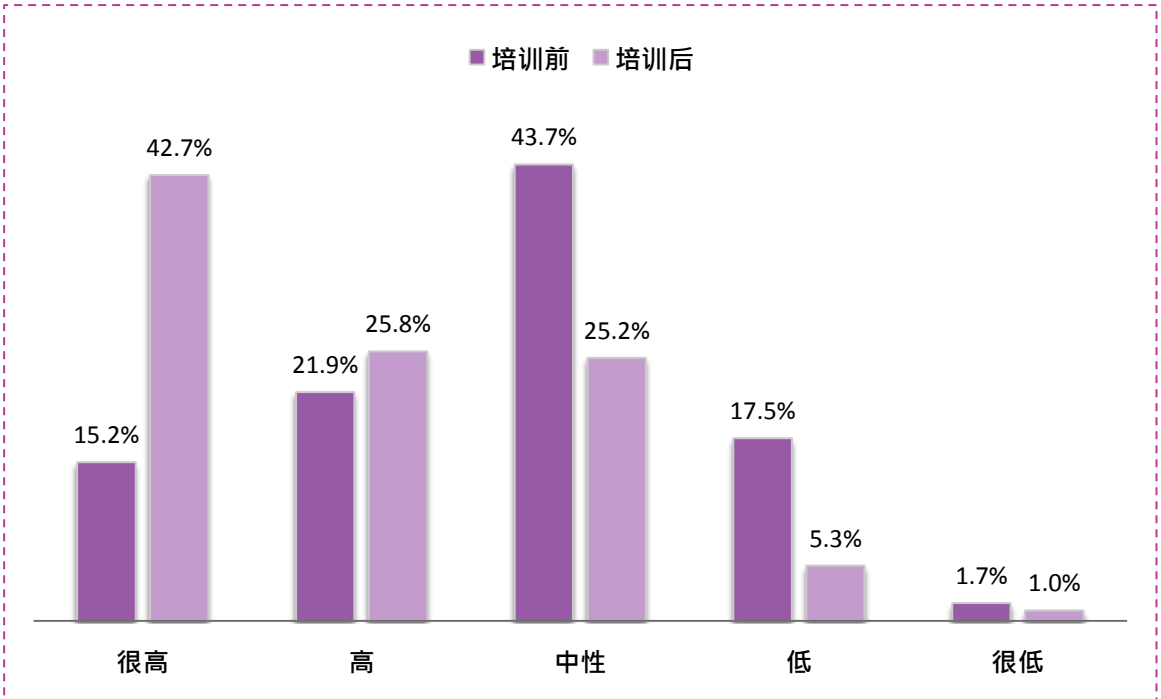
Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

D. 坚韧力

综合 “承担感(Commitment)” 、 “控制感(Control)”和 “挑战感(Challenge)”的评估结果，即得出坚韧力 (Resilience)的总评估。心理坚韧力高的人有能力战胜人生各种逆境。

整体教师“培训前”和“培训后” 坚韧力程度如下：

坚韧力程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	46	15.2%	129	42.7%
高	66	21.9%	78	25.8%
中性	132	43.7%	76	25.2%
低	53	17.5%	16	5.3%
很低	5	1.7%	3	1.0%
总计：	**302**	**100.0%**	**302**	**100%**



图表 四：整体教师“培训前”和“培训后” 坚韧力程度

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

(二) 自尊感

以下的评估结果是以最广泛使用的 Rosenberg 自尊量表(RSES,1965)的准则为标准。此量表用作评估个人对自己的整自尊评价。

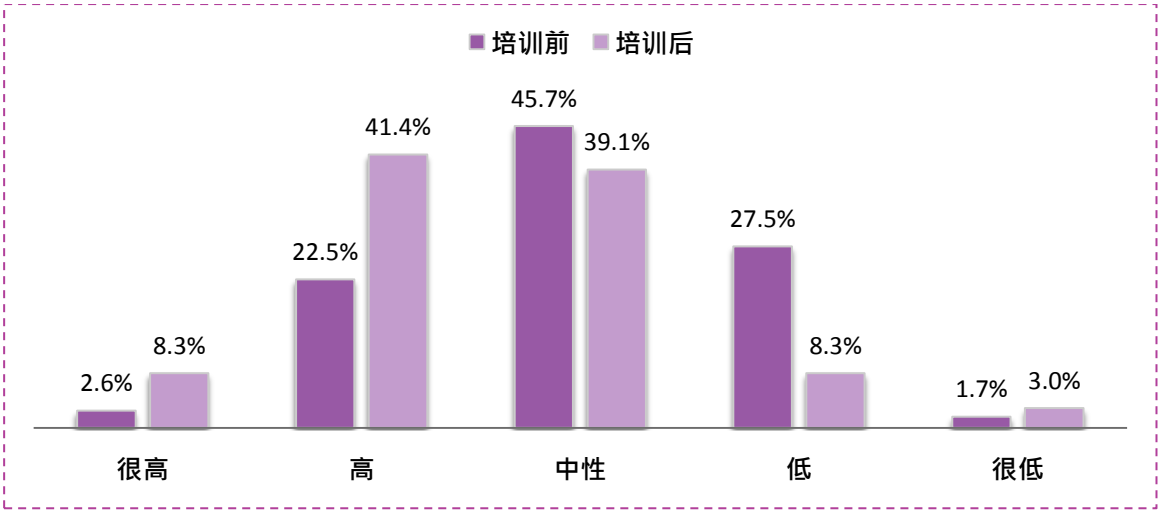
自尊是指个人对自身的一种积极或消极的态度 (Rosenberg, 1965)。自尊感是我们对自己的评价，它反映了我们怎样看自己，特别是对自己的接纳和感受。自尊感良好的人喜欢和接纳自己，也正因为如此，他们愿意面对自己的缺点和错误，并有能力不断改进。自尊感也反映了人的心理健康状况，自尊感良好的人一般也是心理健康良好和心理素质高的人。

相關文獻：Rosenberg, M.(1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

整体教师“培训前”和“培训后” 自尊感如下：

自尊感	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
很高	8	2.6%	25	8.3%
高	68	22.5%	125	41.4%
中性	138	45.7%	118	39.1%
低	83	27.5%	25	8.3%
很低	5	1.7%	9	3.0%
总计：	**302**	**100.0%**	**302**	**100%**

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载



图表 五：整体教师“培训前”和“培训后” 自尊感

乙、第一阶段教师精神心理健康评估整体报告

2013-2014 年度共有 19 间中小学幼儿园新加入计划，共有 441 位新加入的老师参与第一阶段 ICAN 网上自学培训。培训于 2013 年 10 月 15 日开始，至 2014 年 2 月 11 日结束。共有 387 人完成第一阶段培训前及培训后的精神心理健康评估。

本部分显示教师在以下两个时间段所接受的精神心理健康评估的整体结果：

I. ICAN 全人教育第一阶段网上 9 小时自学培训课程前（以下简称“培训前”）

II. ICAN 全人教育第一阶段网上 9 小时自学培训课程后（以下简称“培训后”）

所有教师均会在 ICAN 全人教育第一阶段网上培训开始前接受一次网上精神心理健康评估，在他们完成第一阶段培训时，会进行“培训后”的网上精神心理健康评估。

这两次评估反映出的精神心理健康状态及改变的个人报告教师可以在网上学习户口中查询，而本报告则显示连山县全体测评教师整体的精神心理健康状态及改变。

本阶段完成兩次精神心理健康评估教师人数为：387 人

本阶段精神心理评估整体报告的内容包括:

(一) 抑郁、焦虑、压力程度

A. 抑郁程度

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

B. 焦虑程度

C. 压力程度

(二) 生活满意程度

(三) 家庭关系指数

(四) 精神心理健康状况

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

(一) 抑郁、焦虑、压力程度

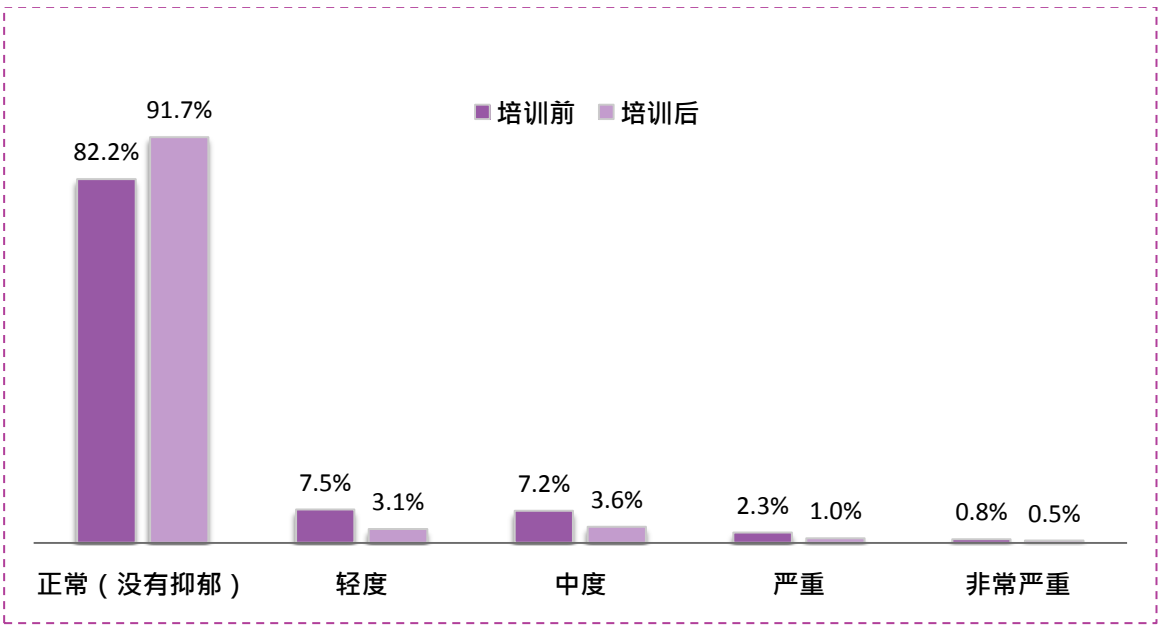
本部份评估所用的工具是国际知名的“ 抑郁、焦虑、压力量表 (Depression, Anxiety and Stress Scales ,1995)”。此量表用于评估个人的抑郁、焦虑和压力程度。

相关文献：Lovibond,S.H.,& Lovibond,P.F.(1995). Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales (Second Edition) Sydney: Psychology Foundation.

A. 抑郁程度

整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度如下：

抑郁程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
正常（没有抑郁）	318	82.2%	355	91.7%
轻度	29	7.5%	12	3.1%
中度	28	7.2%	14	3.6%
严重	9	2.3%	4	1.0%
非常严重	3	0.8%	2	0.5%
总计：	**387**	**100.0%**	**387**	**100%**



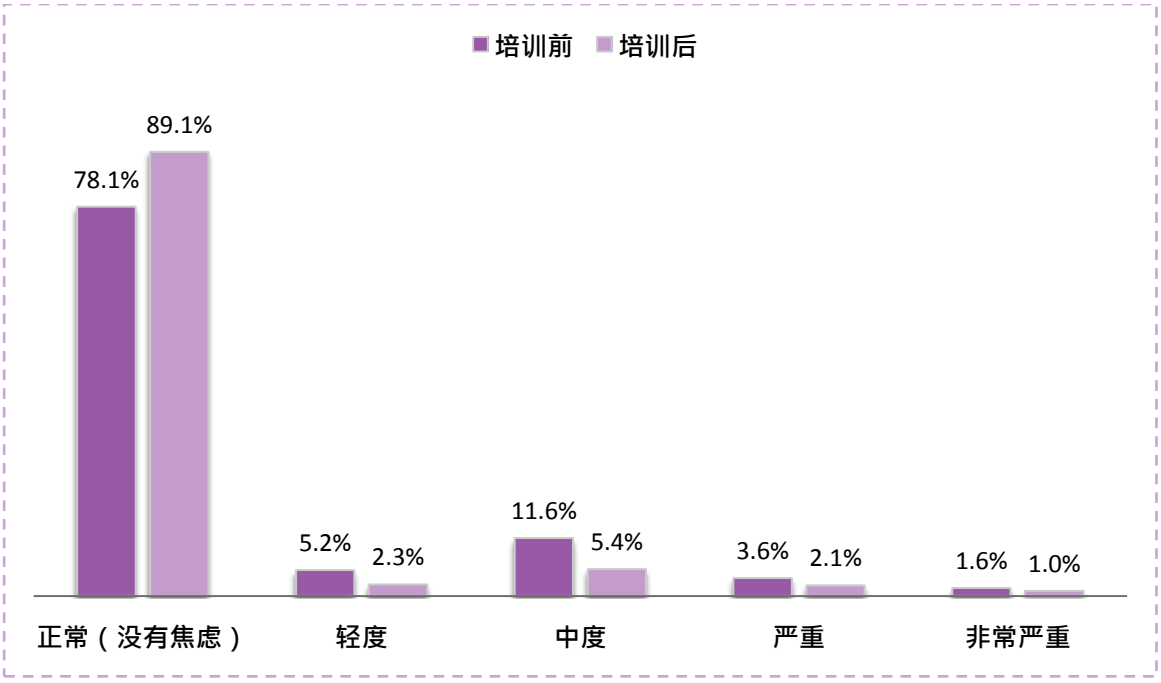
图表 六：整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

B. 焦虑程度

整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度如下：

焦虑程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
正常（没有焦虑）	302	78.1%	345	89.1%
轻度	20	5.2%	9	2.3%
中度	45	11.6%	21	5.4%
严重	14	3.6%	8	2.1%
非常严重	6	1.6%	4	1.0%
总计：	**387**	**100.0%**	**387**	**100%**



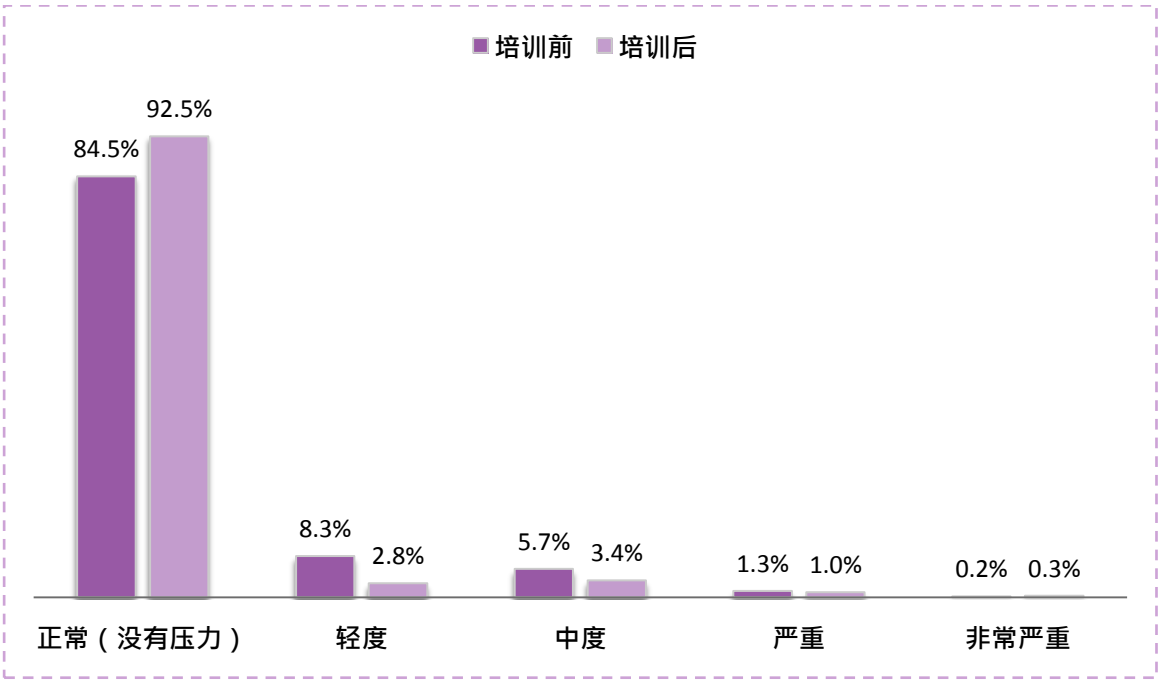
图表 七：整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

C. 压力程度

整体教师“培训前”和“培训后”压力程度如下：

压力程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
正常（没有压力）	327	84.5%	358	92.5%
轻度	32	8.3%	11	2.8%
中度	22	5.7%	13	3.4%
严重	5	1.3%	4	1.0%
非常严重	1	0.2%	1	0.3%
总计：	**387**	**100.0%**	**387**	**100%**



图表 八：整体教师“培训前”和“培训后” 压力程度

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

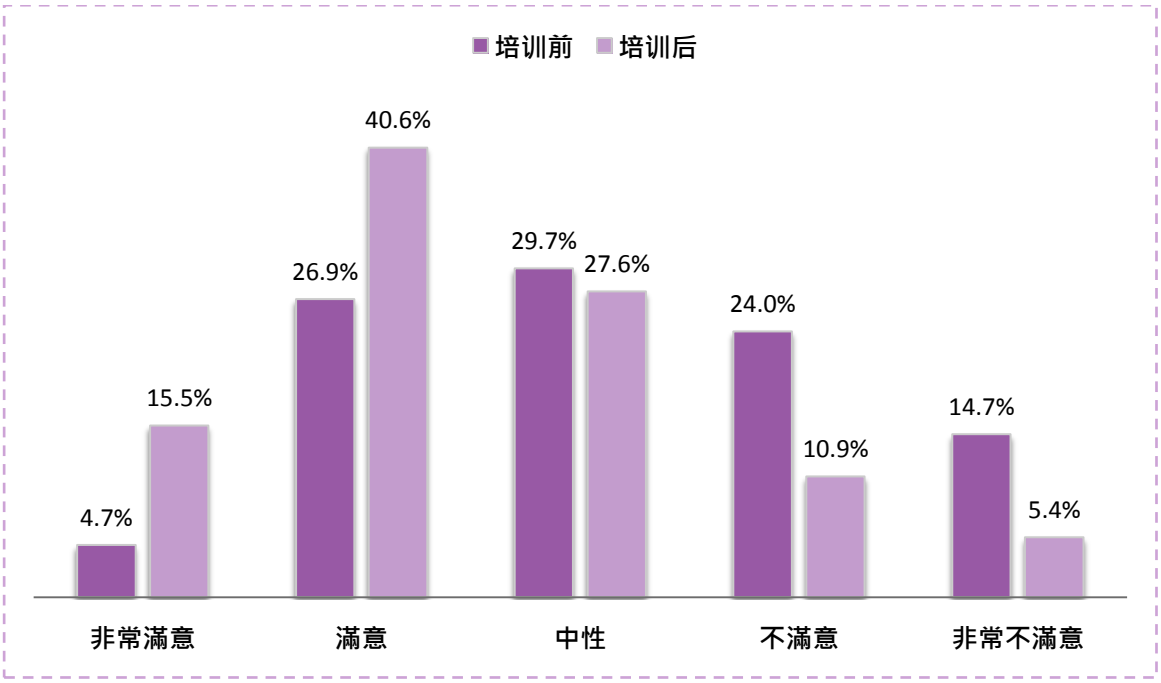
(二) 生活满意程度

本部份评估所用的工具是国际知名的“生活满意度量表”(The Satisfaction with Life Scale, 1985)。

相关文献：Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75

整体教师“培训前”和“培训后” 生活满意程度如下：

生活满意程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
非常满意	18	4.7%	60	15.5%
满意	104	26.9%	157	40.6%
中性	115	29.7%	107	27.6%
不满意	93	24.0%	42	10.9%
非常不满意	57	14.7%	21	5.4%
总计：	**387**	**100.0%**	**387**	**100%**



图表 九：整体教师“培训前”和“培训后” 生活满意程度

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

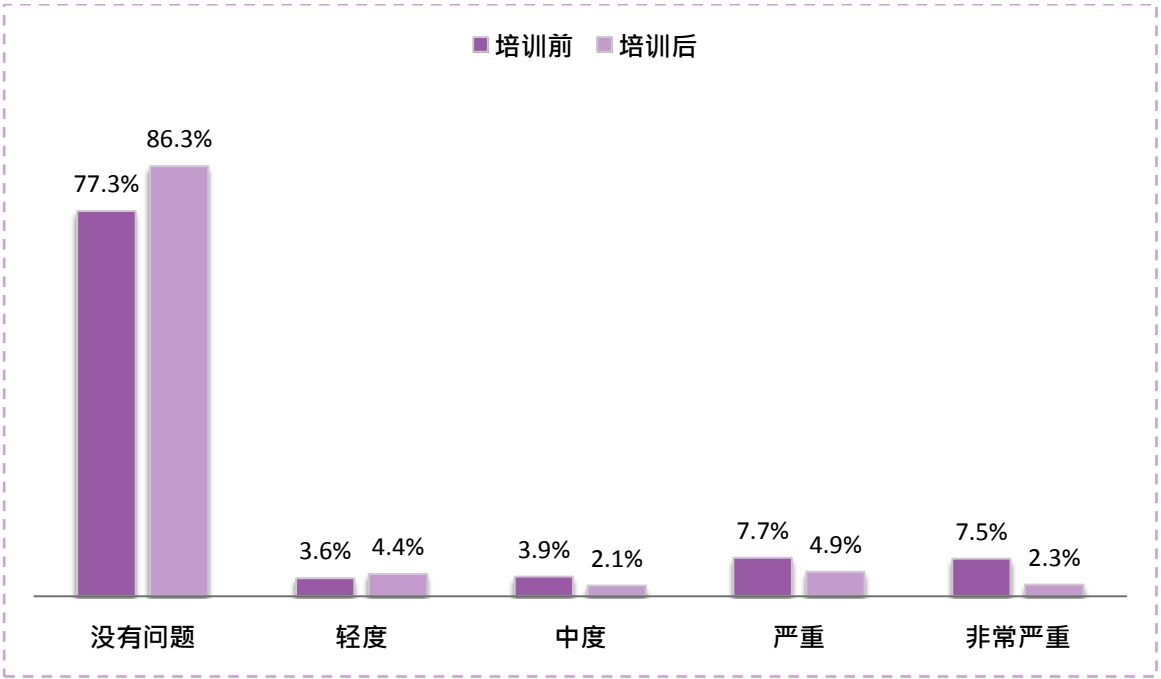
(三) 家庭关系指数

本部份评估所用的工具是国际知名的“家庭关系指数量表”(Index of Family Relations, 1997)。

相关文献: Hudson, W. W. (1997). The WALMYR Assessment Scales Scoring Manual, Tallahassee, FL: WALMYR Publishing Company.

整体教师“培训前”和“培训后”家庭关系指数如下：

家庭关系指数	培训前		培训后	
家庭关系问题程度	人数	百分比	人数	百分比
没有问题	299	77.3%	334	86.3%
轻度	14	3.6%	17	4.4%
中度	15	3.9%	8	2.1%
严重	30	7.7%	19	4.9%
非常严重	29	7.5%	9	2.3%
总计：	**387**	**100.0%**	**387**	**100%**



图表 十：整体教师“培训前”和“培训后” 家庭关系指数

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

(四) 精神心理健康状况

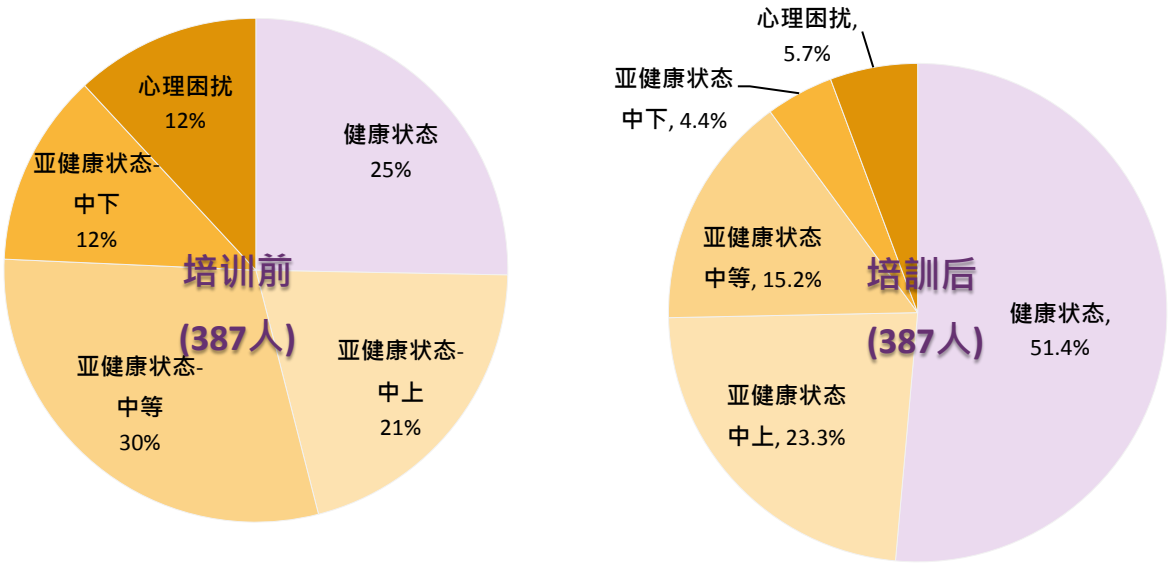
根据世界卫生组织(World Health Organization)对“精神心理健康”的定义，“精神心理健康”不只是指没有精神心理疾患，还包括心理处于良好状态，而且能够在人生各方面（包括个人生活、工作表现、家庭关系）都能够发挥高效能，并对人生感觉满意。

世界卫生组织也指出，社会上大部分人士的精神心理健康虽然不至于被界定为“疾患”，但却处于“不健康”的状态，称之为“第三状态”或“亚健康状态”。

我们根据世界卫生组织的定义，以心理疾患征状和生活满意程度两个指标，把心理健康分为五种状态，分别为：健康状态、中上水平的亚健康状态、中等水平的亚健康状态、中下水平的亚健康状态及心理困扰状态。

整体教师“培训前”和“培训后”的精神心理健康状况如下：

精神心理健康状况	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
健康状态	98	25.3%	199	51.4%
亚健康状态-中上	80	20.7%	90	23.3%
亚健康状态-中等	115	29.7%	59	15.2%
亚健康状态-中下	48	12.4%	17	4.4%
心理困扰状态	46	11.9%	22	5.7%
总计：	**387**	**100.0%**	**387**	**100%**



图表 十一：整体教师“培训前”和“培训后”精神心理健康状况

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

总结

为了实现 ICAN 全人教育的最终目的——提升学生、教师和家长的心理素质，发挥学与教效能，从心做起，培育“一代更胜一代”的二十一世纪优质人才——我们第一步的培训就是针对教师群体，通过网上自学培训课程提升教师的精神心理健康，再由他们去发挥影响，改变学生。本报告的意义正在于衡量本计划第一步培训的效能。

本报告甲部衡量 2012-2013 学年已完成第一阶段培训，2013-2014 年度继续第二阶段网上自学培训课程的教师的心理素质，进一步了解他们在心理坚韧力和自尊感等范畴是否有明显改善。我们可以从图表一至四看出：教师整体的心理坚韧力在承担感、控制感和挑战感这三方面均有明显提升。图表五亦显示教师整体自尊感有显著提高。结果显示，第一阶段及第二阶段自学培训均能够有效提升教师的心理坚韧力和自尊感。

由本报告的乙部可以看出，2013-2014 年度参与第一阶段 9 小时的网上自学培训课程的教师，整体精神心理健康状态得到明显提升（见图表十一）。图表六至十显示出在抑郁、焦虑、压力程度，生活满意程度及家庭关系指数等不同维度，教师整体状态均有改善，其中生活满意程度（图表九）的改变尤为明显。由此可见：第一阶段自学培训能够有效提升教师的精神心理健康状态。

由此我们可以作出科学的结论，ICAN 全人教育网上自学培训第一阶段和第二阶段的培训目标都是成功的！我们相信，由连山县这部分精神心理健康得到明显提升的教师继续教授 ICAN 课程，将对提升连山县学生的精神心理健康产生正面的影响。

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

附录：图表索引

图表 一：整体教师“培训前”和“培训后” 承担感 5

图表 二：整体教师“培训前”和“培训后” 控制感 6

图表 三：整体教师“培训前”和“培训后” 挑战感 7

图表 四：整体教师“培训前”和“培训后” 坚韧力程度 8

图表 五：整体教师“培训前”和“培训后” 自尊感 10

图表 六：整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度 12

图表 七：整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度 13

图表 八：整体教师“培训前”和“培训后” 压力程度 14

图表 九：整体教师“培训前”和“培训后” 生活满意程度 15

图表 十：整体教师“培训前”和“培训后” 家庭关系指数 16

图表 十一：整体教师“培训前”和“培训后”精神心理健康状况 17

—— 完 ——

Copyright © Since 2005 全人教育 版权所有 不得转载

附件十

全人教育基金

「全人教育基金」於2005年成立，是非牟利志願機構，基金贊助人爲全國人民代表大會常務委員會委員范徐麗泰女士。「全人教育基金」運用『ICAN實踐心理學模式』，通過培訓，強化成年人和學生的精神心理健康，達致：

個人方面： 身心健康，家庭幸福，事業成功
社會方面： 職場愉快，企業成功，社會進步

「全人教育基金」在香港、澳門、國內，運用「ICAN實踐心理學」模式，已經培訓了超過300,000成年人和學生。有關「全人教育基金」的詳情，請參閱我們的網頁： www.wpedu.org。

基金成員：

贊助人： 范徐麗泰女士 GBM, GBS, JP
主席： 黃重光醫生 JP
副主席： 康寶森校長
董事： 羅康瑞先生 GBS, JP

顧問團(按英文姓氏排列)：

陳維端先生
陳佳鼐醫生 OBE, JP
鄭慕智博士 GBS, OBE, JP
鍾偉平先生 MH
方敏生女士 BBS, JP
馮慶霖先生
何志榮醫生
古汝誠先生
關偉明先生
黎守信醫生 MH
林翠華教授
孔林在山女士
劉絢強先生
梁信慕教授
李國章教授 GBS, JP
盧德臨醫生
麥列菲菲教授 GBS, CBE, JP
吳長勝先生
譚寶玲女士
狄志遠博士 SBS, JP
謝錦添博士
黃銘光醫生
黃天祥先生 BBS, JP
殷巧兒女士 MH
楊志達先生 JP
楊重光教授