




「新聞稿」(即時發放)

「如何培育幼兒成為快樂尖子」講座暨

「ICAN 全人教育」學前計劃分享會

「全人教育基金」去年獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，在全港舉行「ICAN 全人教育」學前計劃，這是「全人教育基金」首次為香港學前教育提供有關精神心理健康的課程，受惠人數包括教師、家長、學生共一萬五千多人。計劃成果顯著，教師精神心理健康提升，而幼兒的情緒、行為和社交問題等均有改善。

「ICAN 全人教育」學前計劃，乃是通過「全人教育基金」主席黃重光醫生所創立的  ICAN 實踐心理學模式來培訓幼師及幼兒家長，再由他們以「ICAN 全人教育」幼兒課程培育幼兒，從而達致提升幼兒精神心理健康的目標。

「ICAN 全人教育」學前計劃於 2012/13 學年推行，共有 74 間學校參與，接受培訓的教師共 940 多位；幼兒 (幼兒班、低班及高班)共 11,700 多位；家長共 2,800 多位，合共計劃的受惠總人數為 15,440 多人。

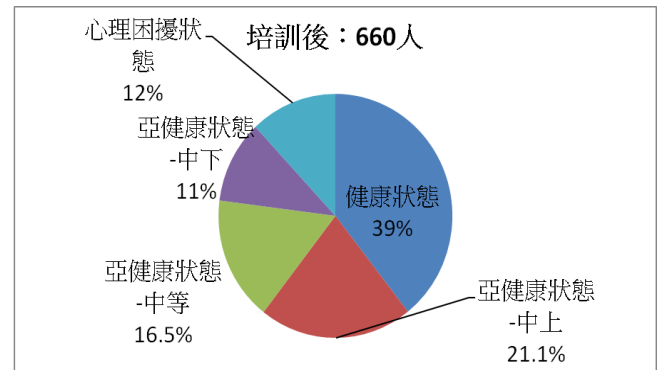
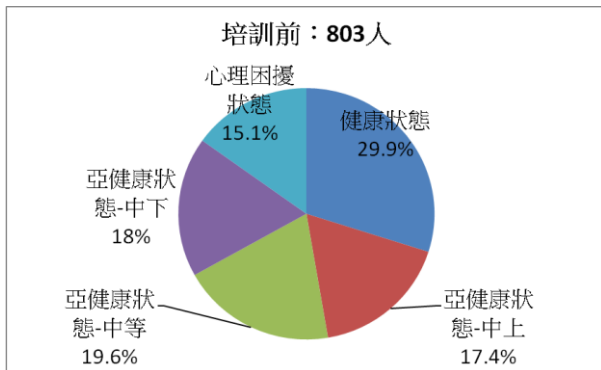
黃醫生在昨日舉行的「如何培育幼兒成為快樂尖子」講座暨「ICAN 全人教育」學前計劃分享會上指出，有關計劃成效顯著，接受培訓的老師和接受「ICAN 全人教育」的學生精神心理健康均有明顯改善。

計劃成效 1：教師在心理健康狀況獲得顯著的改善

計劃中為了讓教師更了解自己的精神心理健康，他們接受了「培訓前」及「培訓後」的精神心理健康評估。「全人教育基金」邀請了香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康行為研究中心(Centre for Health Behaviours Research)，為教師進行是次評估及分析，評估範疇包括抑鬱程度、焦慮程度、壓力程度、生活滿意程度、自尊感、心理堅韌力及精神心理健康狀況。



下圖是其中一項分析：精神心理狀態的改變 (注)：



(注：根據世界衛生組織發表的數據，世界各地人口的精神心理健康狀態大概如下：25%是疾患狀態；50%是亞健康狀態；25%是健康狀態。教師的精神心理健康狀態在第培訓前已經比世界各地平均標準為好，在接受培訓之後，他們的精神心理健康狀態變得更好。)

在教師的精神心理狀態方面，經過培訓之後，處於健康狀態的教師由 29.9% 增加至 39%，有「心理困擾」的教師由 15.1%，減至 12%；在「亞健康狀態」的教師由 55%，減至 48.6%。

以下是其中參與培訓的教師的分享：

「上年我參與了 ICAN 培訓，基金提供了前測、後測的心理素質評估，其中一個較多進步，而我也很認同的就是我自己的控制感，即是人面對逆境時的心理素質，我是正面多了。以往面對壓力時，我會逃避，或者馬上請求同事的幫忙，以前不去試便放棄。現在我多了自己去嘗試。」

「我覺得在教學上自己都有得著，如遇到一些問題或小朋友有情緒時，在管教或規則方面，我都會想起那句口號，停一停，想一想。即是做每個決定之前，都會停一停，想一想，自己都要冷靜處理問題，連思路都要清晰一些，才可以幫助小朋友和自己。」

「其中一句口號是點點頭，笑笑口。當老師工作了一整天，其實都很疲累，而老師的心情對小朋友的影響都很大。老師要有正面的心情，小朋友才會開心。所以這句口號提醒了我們，有時當自己很累時，或者遇上小朋友的情緒問題，都會提醒自己冷靜，停一停，想一想，先笑一笑，這樣再面對事情時都會更加正面和開心，最終得益是小朋友。」

有關分享，請瀏覽 http://www.wpedu.org/html/pre_school_intro_3.htm

黃醫生指出，教師在所有心理指標上都有很明顯的進步，原因除了參與六小時的教師培訓講座外，備課及教授「ICAN 全人教育」幼兒課程過程中，進一步加深對 ICAN 實踐心理學模式的了解及運用。通過教學相長的作用，教師和學生的精神心理健康都變得更好。



計劃成效 2：幼兒在行為表現有良好的改善

計劃亦為幼兒進行了學習「ICAN 課程前」及學習「ICAN 課程後」的精神心理健康評估。評估亦是由香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康行為研究中心進行。根據研究結果，幼兒在學習「ICAN 課程」後，正向社交行為增加，情緒問題、行為問題、社交問題等都有所改善：

- **生活品質**：幼兒的身體功能和情緒功能都有進步
- **人際關係**：幼兒的社交能力有改善
- **情緒、行為問題、過分活躍/專注力不足**：幼兒在以上問題的表現都明顯減少
- **社會行為**：幼兒的正向社交行為及對規則的遵守也有進步
- **性格特徵**：幼兒大部分正面的性格都有改善，如聽話、有禮、自我控制、細心、可信、好學、有雄心、熱情、可捍衛自我及受同學歡迎

以下是其中參與培訓的教師及家長察覺幼兒接受培訓之後的轉變的分享：

「由今個學期開始，我每一日晚上都會收到兒子寫給我的信，他不是寫字的，他是畫一張笑臉，或者一張哭臉，或傷心的臉。因為我的脾氣不是太好，有時候會發脾氣。今年開始，如果那天我沒發脾氣，他晚上便會畫一個笑臉給我，寫著：I love you，媽咪。如果我今天向他發了脾氣，他晚上會畫一個不開心的臉及旁邊寫著：不 love you，媽咪。後來我看見那本書，便知道原來書裡教導他，他開心時會用笑臉，不开心時就用不開心的臉，大家的溝通比以前多了。」

「學生多了關心人，關心老師，多了作出行動，如說陳老師，我今天很掛念你，接著我對他說，你只是兩天沒見我吧，即是他們多了很多這樣的說話，令到老師感覺甜蜜。有時我教小朋友做手工，我拿著大剪刀剪東西時，有小朋友突然對我說，你拿著那麼大的剪刀，我很擔心你呀。近期都繼續有這些關心我的行為。一次我跟小朋友做綵排時，即畢業綵排時，我拿著很重的道具，小朋友看見會說很重呀，老師，我幫你一把啦。一個這麼說，跟著全班小朋友會跑過來。這些行為是我持續性觀察得到。他們除了關心朋友，都會關心老師。」

「他們真的學懂關心身邊的人。有一次要設計心意卡，我們問小朋友，要把心意卡送給誰？他們很多都回答是送給爸爸、媽媽、老師。但是當中有個小朋友，他說要送給住所樓下的保安員。這可以證明透過學習 ICAN 課程，他們不單止關心身邊的人，就算他們生活圈子其他較疏離的人，如住所樓下的保安員、街上的叔叔、伯伯，他們都會主動關心。」

有關分享，請瀏覽 http://www.wpedu.org/html/pre_school_intro_3.htm



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

有限公司
(非牟利志願機構)
Limited
(Non-profit Voluntary Organization)

ICAN 模式榮獲英國皇家精神科醫學院肯定

本計劃的「ICAN 全人教育」幼兒課程所運用的 **ICAN** 實踐心理學模式是由基金主席黃重光醫生所創立。「全人教育基金」自 2005 年成立以來，在香港、澳門、國內，運用 **ICAN** 實踐心理學模式，至今估計培訓了超過 25 萬成年人和兒童，培訓成果一直令人鼓舞。黃醫生更於今年 11 月 14 日 以他創立的 **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，獲得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！

如有垂詢，請聯絡基金職員 **Lorraine Wong**
電話：(852) 3568 7252 傳真：(852) 3157 1219
電郵：info@wpedu.org