



校長有情

津中樂道

現今社會瞬息萬變、充滿挑戰，為學生裝備知識技能外，心靈質素的營造亦非常重要。多項研究顯示，「正向教育」對學生的情緒、行為和態度大有裨益。不少學校近年推行「正向教育」，以加強學生的心理韌性和幸福感，有助學生應對不同的壓力，達至身心健康成長。

體育及音樂是正規課程的一部分，從這兩個學科實踐正向教育，可有效由課堂延伸至課後，乃至日常生活，為正向教育的實踐提供豐富資源。

運動能令人體釋放安多酚，排解壓力和焦慮，促進情緒健康，好處毋庸置疑。團隊運動強調合作與溝通，不同的運動校隊能培養學生的社

「正向教育」在運動音樂範疇的實踐

羅惠金

交技能和團隊精神外，隊員共同設定目標，從而學會如何制訂計劃，並在達成目標的過程中，提升自我效能感及成功感；長遠而言，通過運動讓學生發展潛能、發掘自我，學會克服困難，增強心理韌性，繼而把運動場上的拼勁發揮到學習上。同時，運動亦有助學生建立健康的生活習慣、正面的人生觀與價值觀，呼應「健康的生活方式」的學習宗旨。

此外，學校提供不同的音樂訓練，可讓學生從中學習情感表達，建立正向情緒。合唱團、樂團等集體音樂活動，講求各部協調，正好可促進社交互動，讓學生建立友誼及聯繫感。我校近年

亦逐步壯大管弦樂團，為學生造就發展潛能的機會之餘，學生亦能從團隊合作中建立社交聯繫，共同創造美好回憶，提升校園生活的幸福感。

我校亦通過舉辦校內運動比賽及音樂表演，營造一個支持和鼓勵的氛圍，讓學生學會欣賞自己亦彼此欣賞，建立關愛校園，增強學生的歸屬感和校園生活的滿意度。

我們深信正向教育有助學生建立正向人生，故我校除了積極發展體育團隊、合唱團及管弦樂團外，亦在把正向教育的理念逐步融入日常課堂，望能全面實踐正向教育，全方位照顧學生的成長。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為伊利沙伯中學舊生會中學校長。