

幸福學校的課程實例

周玉秀

國立臺北教育大學教育學系副教授

林婷婷

國立臺北教育大學生命教育所研究生

壹、前言

隨著 21 世紀近 20 年來急速的變化，身處在新世紀的兒童及青少年也面臨更大的挑戰及更多的壓力。我們關切的角度不再只是專業能力的培養，而是開始關注健康及福祉的層面。基此，許多政府與學術組織更是投注相當多的研究心力於此領域。在衡量美好生活指數的項目方面，經濟合作發展組織（Organization for Economic Cooperation and Development, OECD）便評估了各國人民的健康狀況跟主觀幸福感。而 HBSC(Health Behaviour in School-age Children)計畫則是將焦點放在兒童及青少年的健康福祉狀態的監測上，增進教育人員及社會大眾對兒童青少年健康福祉的重視。為了提升全國人民的福祉並更聚焦於兒童與青少年的未來發展，臺灣也在 2012 年正式加入 HBSC 的聯結計畫，並於 2014 年根據福祉的指標如健康安全、成就感、生活滿意度、與他人關係的溝通等做問卷施測，並依此資料作為我國在規劃兒童以及青少年的政策之依循（林佑真，2015）。

基於實現提升幸福感的目的，增進幸福感的相關學習課程是相當有利於增強孩子們的健康福祉。一場「幸福學校解碼－奧地利移地實習」的成果介紹中(周玉秀，2016)，我們看到關切幸福感及健康福祉的課程，其課程

的架構與推行已在歐洲施行有年，並在研究中被證實對於學生的身心健康發展及學習有所助益（Bär, 2011）。國立臺北教育大學師培中心師生所做的幸福學校移地實習，讓我們一窺歐洲創造出來的一場新觀念教學活動。藉由這個計畫的實踐，我們更了解到當前歐洲的教育新思潮不再只是追求成績的超越，而是開始著重學生感受生命與適應生活的教育，因此，幸福感提升的課程是值得被教育當局重視並應用於教育的實施上。

在提升幸福感方面，歐洲許多學校從 2006 年起開始發展相關的課程。英國的 Wellington 學院針對 14 跟 16 歲的學生進行每週一次的福祉課程（well-being），Wellington 學院的校長指出在這些計畫執行一年後，學生在情緒的掌握上更能自主管理，而穩定的情緒能讓學生們的學習成績行為紀律都獲得改善（UK News Group, 2016）。在 2007 年德國海德堡所位於的巴登-符登堡邦內，Willy-Hellpach 中學發展幸福課程綱要為校本課程。瑞士在 2015 年也有十三所學校實踐幸福課程，並成立網路社群彼此分享及交換教學理念。奧地利有超過一百三十多所學校推行幸福課程，且獲頒「幸福學校」的榮譽(周玉秀，2015)。從 Chibici-Revneanu (2009)的實證研究可看到，奧地利的學生在幸福課程中學習到快樂與自信、正向且積極的心理

及健康概念。在教導幸福課的過程中，教師也從教學中獲益，並照料自己本身的「幸福」，因而在這個教學的過程中減少了過往的教學壓力及增加了教學熱情。

兒童的健康成長及福祉是國家重視的基石。然而，OECD 的調查排名中，臺灣兒童在健康、安全以及主觀幸福感兩個面向排名最差。（林佑真，2015）為提升兒童幸福感及健康安全而努力，將幸福感納入學習課程是個值得考量的方向。本文將針對奧地利教育當局所設計的幸福課程內涵、架構及實施方法進行了解，並以獲得奧地利教育局頒發幸福勳章的一所學校做實例分享，以期作為臺灣推展幸福相關課程的參考方向。

貳、幸福課程內涵

亞里斯多德認為人類的快樂在於使用理性的能力，去做人類之所以特殊的事，當他們達成了理性心靈的目標或本質，也達到了幸福(Dimbath, 2007)。在奧地利學校裡的幸福課程（Glück macht Schule）中，我們可以看到這樣的概念貫穿其中。其教育模式著重於群體學習以及強化自我價值，學生們將透過理性認知，特別是透過情緒與身體上各種元素的親身體驗來獲得自己本身在身體、心靈、行為以及社會生活上的理解。這個幸福課程的思想基礎來自於亞里斯多德對幸福的定義：「幸福是由許多幸福的基石共同組成，而幸福是可以學習的，並透過成功的行為表現出來。」（駐奧地利代表處教育組，2014）

幸福課程是一個沒有考試的科目，這個科目被視為是個生命歷程。執行學校在實施上可以有辦學的自主權，在小學階段為四年的主題課程，每個年段都有共同的六個面向模組，不同的細項內涵作為課程目標。以 36 小時作為一個完整的課程週期。讓幸福作為一個“生活課程”可以以最多樣化的方式整合在課程中並適應各學校的特殊需求。

幸福課程的架構分成下面六個主要模組：

一、生命的喜悅- 心理健康

強化樂觀和積極的自我形象，培養生活的樂趣。

二、喜歡自己的能力表現

了解自己的才華、能力，及自我認同跟自我接納。接著尋找個人成就目標並透過努力和承諾帶來正面的感受。

三、營養與身體健康

能明白食物會影響身體的體能，建立健康的飲食習慣和健康感受，如味覺和嗅覺的體驗、製作“幸福的食物”等。

四、運動中的身體

透過運動改善整體健康並增加喜悅和信心，並透過運動的練習增強幸福感受。

五、身體：作為一種表達方式

透過戲劇元素，來創造身體表達的經驗，並藉由創造性的動作、身體展現來自我表現和自我發現。歌唱、休閒活動也能在這個層面引入教導。

六、自我與社會責任

洞察自己的行動的必要性、增進同理心，強化對他人及社區的欣賞交流，用建設性的方式解決衝突，且能明白我 - 你 - 他之間的關聯，了解到大家都是共同體。

幸福課程以六個主題模組開展。各個學校分別根據學校類型或學生狀況可設計適合的教學方法跟具體方針，依據需要做適當的發展及課程教學。不過仍有基本的教育目標及規定，如：加強學生的信心、培養其自尊，發展學生的興趣及才能，社會技巧及溝通技巧的提升，而老師有個主要的任務是對學生進行讚賞行為，培養一個信任的氣氛。

在曼海姆大學研究教育心理學的 Alex Bertrams 教授針對幸福課程的推行進行了其課程的成效研究，在一份研究中指出 (Bär, 2011)，學校的幸福課程對於學生的主觀幸福感具有正面的影響作用。在報告中看到從 2007 年開始，一些學校在德國的海德堡加入幸福課程的教學，教導學生如何提高幸福感受及面對生活使之更加美好。教授針對一所教導幸福主題課程的職業學校，對 2010 到 2011 學年的兩班學生，一班進行幸福課程的授課，另

一班則無，接著調查兩班共 106 名學生。從結果發現，這些上過幸福課程的學生與其他未上課的學生有三個較正向的影響，第一個是他們對於生活的滿意度跟樂觀程度較高，其二是較為正面對待自己的感受，及表達情緒，第三為學生表示，在生活中能應付自己認為困難的挑戰，這個部分有很大程度受是到幸福課程的影響。此外，幸福課程還著重於同一個班進行共同學習，在調查學生的班級相處模式及學生融入情形中，學生表示能和同伴進行良好的合作學習。

參、推行幸福課程的學校實例

介紹學校的幸福課程實作，或許能讓我們更加瞭解學校如何將幸福課程帶入校園，引導學生活出幸福感的生活。

位於 Steiermark 邦的 Wetzawinkel 小學，為推行幸福課程的十七個認證學校之一。從 2013 年開始，學校將幸福課程納入學校的教育方針中。學校主張幸福和滿足感是可以被看作學習和教學的基礎。這在腦神經科學研究也證實了這點，樂觀正向的情緒能讓學習更輕鬆，除了增加學習的效率，並且能回饋給大腦認知的控制系統增強的效應 (Bakic et al., 2014; Yuan et al., 2011)。而正向心理學的研究也告訴我們，幸福是每個人皆能獲致的能力。正向的心理與積極的情緒能促進心理健康及增進人類美好生活的福祉，也提升了學生在學習時自我調節的效能，能更積極去應對學習的挑戰 (Bondarenko, 2017; Schueller, 2012)。

獲得幸福標章的 Wetzawinkel 小學，一開始的專業發展計劃就著重在閱讀推廣及社會學習的規劃發展。納入了幸福課程後，仍然在這兩個中心主軸發展。學校定位自己的目標為推展閱讀的學校，學校最重要的任務之一即是讓學生學會閱讀及明白閱讀的成就，幸福課程的帶領重點也與閱讀及社會學習兩個主題緊密相扣。

學校設計推廣閱讀的課程，週五定期舉辦全校性的閱讀活動，像是在 2014 年 5 月的這場閱讀活動中，透過「快樂先生、不快樂女士」圖畫繪本來進行主題活動。學校先透過抽籤將學生分成四組，每一組都有不同的活動內涵，學生每一節課完成該組的活動流程，下一節則依序換至下一主題的組別。

寫作與閱讀課程研討組，運用關鍵字如「快樂」「不快樂」讓學生從閱讀中去認識這些詞的使用，像是前綴詞及對等形式的字彙（Glück 和 Unglück）。在故事中提到播種的種子，讓學生試著寫下對種子成長的所知，並拼貼出故事中能找出的動物（如圖 1），及寫或畫下哪些動物會讓自己感到幸福。另外的組別還有視覺藝術組，個性發展組及工藝品組。在視覺藝術組學生以 A3 尺寸的白紙創作，練習對等情緒的表現，將圖畫紙分成左右兩邊，創作出對等的感受。像是圖 2 所顯示的，在畫面左側表現出「這讓我很高興」的圖像或文字，右側則呈現「這讓我很難過」的圖像。



圖 1 從閱讀中認識知識，透過圖畫及剪貼來創作及運用語彙。



圖 2 藉由圖畫創作，表達出對等的感受圖案或色調。

在個性發展組會讓兒童進行討論像是天賦、情緒與身體、感覺。最後以一首名為「快樂」的歌曲，讓學生配合節奏跳舞，藉由律動身體去表達歌曲帶給他們的喜悅感（如圖三）。



圖 3 藉由配合歌曲的律動身體的舞蹈，讓身體表達出喜悅感。

另一個幸福課程主題的發展重點為社會學習，目標在讓全校學生能描述並應用社會學習的內涵，透過在學校的活動來提高這些社會學習技能。在 Laal (2013)的研究就顯示了，一個

合作的環境，能促進積極的互相依存關係，成員經由合作、互信互賴來實現目標，所達成的效果會比獨自完成來的更加優秀，這也是種協同學習的概念。所以，培養學生社會學習的技巧，使其更能在群體中意識到自己為社群的一份子，充分發揮自己並與他人協調合作，更能達到自己與群體的成功。

發展社會學習的課程中，設計許多的節日及慶典活動讓班級內與不同班級間增進凝聚力。像是每月的生日、入學典禮、聖誕節等等不同的活動節慶成為課程。師生也邀請了家長的參與，並且引入諮詢教師及心理訓練，讓學生增強群體的意識，並提高自己的表達能力及社會技能。在心理訓練方面，呼吸練習、活動及反應來影響他們的思想及感受，以提高學生們的心理健康。

學校安排這樣的幸福課程，讓學生的自信、自我滿意度及正面的自我形象得以成長，並且正面、具有建設性的想法也能幫助孩子自信及安全的體驗他們的童年。Wetzawinkel 小學於 2014 年獲得奧地利 Steiermark 聯邦州教育局獲頒幸福學校的勳章。這些實施幸福課程的學校，可以透過學校調查師生甚至家長的幸福感滿意度，並申請該區教育董事會的認證，透過考察以瞭解該校的幸福課程推行成效。由此可以了解到該校在執行幸福課程上的成效，幸福學校推行的課程，真確達到了目標，也就是提升了學生了社交跟情緒能力的發展，並進而促進自己的福祉。

肆、結語

從幸福課程的案例看來，將滿足健康福祉的幸福教學活動納入校內課程，兼顧了健康福祉跟學業成就兩者的提升。Wetzawinkel 小學在推展幸福課程以達到學生心理健康的同時，也兼顧了課業的學習發展，在課程中同樣熟悉了詞彙的運用，增進了對閱讀的興趣，反而使學生更具有自主學習的動機跟潛能。並且同時顧及了社會技巧的學習，使學生能成為群體中的一份子，而非孤立的學習個體，進而達到更優異的學習成效。並且學生們的身心發展，也符合了規劃幸福課程的奧地利教育當局的預期目標，而能在考察後得到幸福徽章的認證。

Alex Bertrams 教授的研究調查中提供了有力的評估結果：影響幸福感的因素如個性、人格特質及學生的情緒穩定度都是重要的，從而能影響到幸福感受。且學校開設“幸福課程”對學生的主觀幸福感也有積極的影響，學生的情緒會更加穩定，學生學會處理自己感性的一面，以這樣的方式在獲得生活技能。因此，Alex Bertrams 教授認為幸福課程的重要性相當於數學、科學等主類科。

連結 OECD 及 HBSC 對幸福感滿意度的調查研究，國內教育也越趨重視學生的心理健康福祉，理解、關切兒童青少年的健康福祉狀態。我們期許教育能讓學生從學習中獲得知識技能，也能在探索過程中，保有喜悅的心情進行學習活動，進而獲致讓自己與他人能體驗幸福及健康滿足的人

生。歐洲的幸福課程圓了這樣的想像，我們似乎在此實踐案例見其端倪，可思考轉化引以為用。

參考文獻

- 林佑真 (2015)。我們的孩子健康幸福嗎？從世界衛生組織兒童青少年健康行為調查談起。國民教育，55，43-52。
- 周玉秀 (2015)。幸福從何而來 課堂找答案。國語日報，2015/1/3，13版。
- 周玉秀 (2015)。創造師生幸福感的課程。臺灣教育評論月刊，4(6)，101-106。
- 周玉秀 (2016)。幸福學校的課程解碼 - 移地實習體驗。教育部補助師資培育之大學精緻特色發展計畫，未出版。
- 周玉秀 (2016)。幸福學校 師生上一堂充滿幸福的課。國語日報，2016/10/29，13版。
- 駐奧地利代表處教育組(2014年10月)。奧地利學校帶來幸福課程介紹(一)、(二)。教育部電子報，634。取自 http://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=16315
- Bär, K. (2011). Unterricht zum Glücklichsein. Retrieved from http://www.uni-mannheim.de/1/presse_uni_medien/pressemitteilungen/2011/aug

ust/unterricht_zum_gluecklichsein/

- Bakic, J., Jepma, M., De Raedt, R., & Pourtois, G. (2014). Effects of positive mood on probabilistic learning: Behavioral and electrophysiological correlates. *Biological Psychology*, 103, 223-232. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.09.012>
- Bondarenko, I. (2017). The Role of Positive Emotions and Type of Feedback in Self-regulation of Learning Goals Achievement: Experimental Research. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 237, 405-411. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.080>
- Chibici-Revneanu, E. (2009). Wie alles begann ... „Glück macht Schule“ – in der Steiermark ab dem Schuljahr. Retrieved from <https://www.lsr-stmk.gv.at/organisation/abteilungen/APS/gl%C3%BCck-macht-schule>
- Dimbath, M. (2007). Zum Glück in der Schule. Hamburg.
- Eine Initiative des Landesschulrates für Steiermark (2010). Glück macht Schule. Retrieved from <https://www.ph-online.ac.at/phst/wbLdb2.downloadDocument?pLstNr=122&pLstSchichtNr=51238&pDocStoreNr=69375>

- UK News Group. (2016). *Happiness Lessons Taking Off in British Schools*. *Godsdirectcontact.org.tw*. Retrieved 23 October 2016, from http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/191/pn_55.htm
- Laal, M. (2013). Positive Interdependence in Collaborative Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1433-1437. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.058>
- SCHOOLPAGE™, & Werbeagentur, I. HERZLICH WILLKOMMEN! Retrieved August 1, 2016, from <http://www.vs-wetzawinkel.at>
- Schueller, S. (2012). Positive Psychology. *Encyclopedia Of Human Behavior*, 140-147. <http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-375000-6.00284-6>
- Yuan, J., Xu, S., Yang, J., Liu, Q., Chen, A., & Zhu, L. et al. (2011). Pleasant mood intensifies brain processing of cognitive control: ERP correlates. *Biological Psychology*, 87(1), 17-24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.01.004>

