主辦：　　全力支持：

香港品格日【香港學生的品格特質及美德研究：希望及快樂】發佈會

即時發佈　　**新聞稿**

香港學生希望感越高年級越低
品格教育協會盼藉 2018 香港品格日　籲社會大眾共同向下一代傳遞希望

2018 年 6 月 19 日，香港 - 由品格教育協會帶領香港品格日主辦及獲香港教育大學宗教教育與心靈教育中心全力支持的【香港學生的品格特質及美德研究：希望及快樂】發佈會於本年 6 月 19 日假遊協禮堂圓滿舉辦。會上，品格教育協會聯同香港教育大學宗教教育與心靈教育中心公佈該研究報告結果，以及由雙方代表，包括 (1) 品格教育協創辦人及主席、香港教育大學宗教教育與心靈教育中心客席教授（實踐）及顧問劉馬露明女士、(2) 品格教育協會董麥珍莉女士、(3) 品格教育協會董事麥嘉珩女士、(4) 香港教育大學宗教教育與心靈教育中心總監及課程與教學講座教授李子建教授及 (5) 香港教育大學心理學系助理教授、臨床心理學家劉月瑩博士，提出一系列建議。

參與者認同歷屆香港品格日成效顯著

品格教育協會及香港品格日代表在會上除公佈「2018 香港品格日」主題及其他詳情外，亦簡短報告首兩屆香港品格日，包括其成立目的、成效、參與學校 / 機構數量等。其中，有數據顯示，歷屆香港品格日的參與者代表大多表示香港品格日其參與者對有關品格特質的認知，以「善良」作主題的「2017 香港品格日」為例，就「2017 香港品格日」有效提升學生或員工對「善良」的認知平均評分高達 8.1 分（10 分為滿分）。

香港學生的精神健康令人憂慮　希望值與快樂感具相互影響關係

近年，本港自殺個案趨年輕化，讓社會大眾越來越擔憂香港青少年的精神健康。品格教育協會就制訂「2018 香港品格日」的工作方向時，諮詢了香港教育大學宗教教育與心靈教育中心，望與社會各界在處理這個問題上共同努力。就此，香港教育大學宗教教育與心靈教育中心與品格教育協會分享了其於 2018 年 3 月至 6 月期間，與全港千多名來自 35 間中、小學的學生所進行的一項研究，研究題目為【香港學生的品格特質及美德研究：希望及快樂】。

是次研究中，學生的希望感總體平均數（六分量表）為 3.87，而主觀快樂感總體平均數（七分量表）為 4.45；香港學生的希望感與快樂程度存在著相互影響的關係，即如學生抱有希望，一般較為快樂；如學生感到快樂，其希望感會有所提升，反之亦然。

主辦：　　全力支持：

香港品格日【香港學生的品格特質及美德研究：希望及快樂】發佈會

即時發佈　　**新聞稿**

香港高年級學生的希望感較低

研究結果中，最令人關注的是，從小六開始，高年級學生的希望感較小四、五的學生低。以小四學生為例，其希望感平均值為 4.55（以 6 分為滿分），而到中一的希望感平均值為 3.71。李子建教授認為小學過渡中學的學習與學校教育環境變遷，可能影响學童的希望感。

睡眠質素與希望感呈負面關係　長遠有機會危及香港學生精神建康

從研究報告中亦可得知較多的睡眠問題都與低希望感有著密不可分的關係，香港教育大學心理學系助理教授、臨床心理學家劉月瑩博士指出缺乏優質睡眠，長遠更有機會影響香港學生精神健康。研究顯示睡眠及希望感能預測身體及精神健康。睡眠質素能提高樂觀感及正面情緒；希望感能增強個人自尊感及抗逆力。因此，推廣希望感及良好睡眠質素非常重要，值得公眾更多關注。

2018香港品格日將以希望為主題　籲社會大眾共同向下一代傳遞希望

就研究結果可見，希望乃目前香港學生較急切需要加強的品格特質。因此，品格教育協會訂定「2018香港品格日」的主題為「希望」，以「傳遞希望」作口號呼籲社會大眾共同向下一代傳遞希望，盼藉以提升參與者的希望值以及快樂感。

與會者認為若社會大眾能共同向下一代傳遞希望，有望提高香港學生希望感水平及避免高年級感平均值下降的情況。

品格教育協會創辦人及主席、香港教育大學宗教教育與心靈教育中心客席教授（實踐）及顧問劉馬露明女士在會上提出社會大眾可循三個階段提升香港學生的希望感。首先，要提醒學生可以追求很多不同種類的目標。香港學生的目標普遍被設定為在考試中取得高學分。但社會大眾、教育工作者及家長須提醒他們除學業外，也可在其他興趣、人際關係、品格培養等各個方面訂定目標。因此，即使今天未能達成其中一個目標，仍可對其他目標繼續抱持希望。其次，即使是同一個目標，學生都可以循很多不同的途徑去達成。有時當學童在步往目標的路上遇到障礙，他們就以為已經進入了死胡同，從而失去希望。但社會大眾、教育工作者及家長應提醒他們，障礙只是讓他們開拓其他可行方法的機會，他們還可以再嘗試以其他方法達成目標。最後，但社會大眾、教育工作者及家長須教育學生過去的經歷也為他們建立信心，使他們相信自己可以戰勝未來的挑戰。因此，應多讓學生做一些他們可以做好的事，讓他們相信自己是有能力達成目標的。當他們日後面對挑戰時，他們也可以運用這份自信心去鼓勵自己。

主辦：　　全力支持：

香港品格日【香港學生的品格特質及美德研究：希望及快樂】發佈會

即時發佈　　**新聞稿**

香港教育大學宗教教育與心靈教育中心總監及課程與教學講座教授李子建教授呼籲辦學團體、學校及教育工作者應致力營造關愛校園，並推動品格及價值教育，通過多元化學習活動培養學生的正向價值觀及提昇學生的抗逆力。與此同時，學校應有系統推行生命教育課程，強化教師及學生的生命素養，並加強家校合作，幫助學生正向生命成長。

李子建教授同時提倡家長應重視孩子的品格發展，積極參與學校或各個機構舉辦的品格教育和生命教育活動，幫助自己更了解孩子成長。研究亦發現，香港學生的睡眠質素與希望感有正向關聯，香港教育大學心理學系助理教授、臨床心理學家劉月瑩博士建議家長應慎重編排子女的作息規律，與活躍的生活模式，來培養優質睡眠。劉博士同事提倡家長引導子女有效地管理壓力，支持子女達成目標，和締造一個愛與平和的家庭氛圍，以孕育子女的希望感。

關於品格教育協會

品格教育基金會於 2016 年成立，其使命和願景是將香港推動為一個重視，並願意在品格教育方面投放資源的城市，藉以推廣如感恩、善良等品格特質。

協會的工作主要劃分為三大範疇，包括：(1) 倡導 - 每年定期舉辦香港品格日；(2) 培訓 - 以工作坊及講座形式為各院校及機構的家長、教育工作者及學生提供有關品格教育的培訓；及 (3) 免費資源 - 定期為社會各界人士提供有關品格教育的免費資源。

關於香港品格日

香港品格日以每年一度舉辦的國際盛事品格日為藍本，由品格教育協會於 2016 年引入本港，已踏入第三個年頭。「香港品格日」每年選定一個品格特質作主題，配合以各個品格日大使自身故事所拍攝的短片及由品格教育協會每年按主題編撰的《香港品格日手冊》，與參與者共同練習品格特質。過往兩屆，香港品格日的主題分別為感恩及善良。

有關香港品格日的最新資訊，請瀏覽官方網頁 characterday.hk 及香港品格日 Facebook 專頁 www.facebook.com/characterdayhk。

傳媒查詢

請聯絡：李慕喬小姐（Vivien）　　電話：3705 8680　　電郵：info@characterday.hk