

推動計劃的東濟良老師指出，6年前首項計劃是成立單車隊，之後涵蓋面包羅萬有，計劃原則是學生主動提出方案。



電競隊去年參與校外比賽。



一提打機，家長只會頭痕，那來成就感可言？  
有中學去年透過讓學生接受正規電競訓練，讓本來只懂沉迷的同學，慢慢因着成就感而改善情緒和時間管理，並大大增進親子關係。  
6年前已策劃正向教育的保良局甲子何玉清中學，更由此建構「成夢傳奇計劃」，讓學生主導提出夢想，由學校支援一步步實踐，當中電競便是其一，其成效顯著，也許可讓其他學校借鏡。

該校在五、六年前開始「成夢傳奇計劃」，歡迎同學自組小組，為夢想撰寫計劃書向學校申請，審批後由校方為他們找來教練，讓他們逐步達成夢想。首項正向夢想計劃是單車隊，再發展其他多元化項目，而電競隊則在2018年組成。推動成夢傳奇計劃的東濟良老師將在書展出書，他指出，在2012年因閱讀了美國心理學家沙利文博士《邁向圓滿》一書，希望落實在學校裏推動正向教育，又適逢當時中學教育改革，學生由兩次公開試改為只需應付中學文憑試，以致學校多了空間幫助學生尋找生命的方向，建立他們的成就感，故此由2015年起，開始宣傳成夢傳奇計劃，至今已展開了12個成效顯著的計劃，當中惠及1,200人次。

### 電競活動正規化

東老師謂，自計劃開始宣傳，學校每年總有學生交來電競隊的申請，鑑於校方與家長均未能接受打機成為校內推行的活動之一，故此所有申請都被拒絕，直到2018年電競運動被納入亞運項目之一，他才重新檢視這項目發展的可行性。「大人抗拒學生打機主要是怕子女欠缺自制力，我們見到打機常出現在初中階段，過後學生會慢慢不再沉迷；我們希望把握這時段，故連結教會、青少年組織一起合作，讓學生有系統去接觸這運動。」

喜好並沒對錯，關鍵是如何令學生有自制力，校方去年推行「電競輔導計劃」，讓學生周五出外受訓，配合黃牌紅牌制度，建立其規範，並在周六提供功輔班，支援他們的學習。「要求學生在每次訓練前，都要做好功課溫習好，然後才安排同學學習電競技巧，更有體能

## 結合正向教育實踐

# 中學生電競輔導計劃

撰文：胡麗珊 編輯：李越樺  
攝影：湯炳強、受訪者提供 美術：王偉思

及團隊合作等訓練。」他強調在學校辦這個計劃的確要很小心，所以商討了電競三不政策，包括：不在校內進行訓練、不在校內宣傳、不在校內比賽。

### 「火伴師」同行追夢

正向教育提出能為人帶來6項美德，背後源自幸福感，衡量幸福感包括5大元素：正向情緒、全心投入、人際關係、意義和成就，他們認為孩子實踐夢想時，便是在體現幸福感，而學校提供了資源，當中有一個「火伴師」公式，就是Passion、Peer、Coach (PPC)。「引導年輕人尋找他們的火熱夢想，給他們有夥伴同行一齊追夢，及找導師帶領他們成就夢想，他們亦能夠感到幸福。電競隊結合社工、教會、家長幾方面，家長的接受也很重要。」他強調每個計劃總會強化到正向性格，電競是訓練學生的時間管理、「學生開始構思與定立



電競比賽需要策略，講求團體性，然而它更講求同學的即時反應。



東濟良老師指出，正向教育談及有24種性格強項，在不同計劃中他都會見到同學某些性格能浮現出來。

## 電競活動正規化

束老師謂，自計劃開始宣傳，學校每年總有學生交來電競隊的申請，鑑於校方與家長均未能接受打機成為校內推行的活動之一，故此所有申請都被拒絕，直到2018年電競運動被納入亞運項目之一，他才重新檢視這項目發展的可行性。「大人抗拒學生打機主要是怕子女欠缺自制力，我們見到打機常出現在初中階段，過後學生會慢慢不再沉迷；我們希望把握這時段，故連結教會、青少年組織一起合作，讓學生有系統去接觸這運動。」

喜好並沒對錯，關鍵是如何令學生有自制力，校方去年推行「電競輔導計劃」，讓學生周五出外受訓，配合黃牌紅牌制度，建立其規範，並在周六提供功輔班，支援他們的學習。「要求學生在每次訓練前，都要做好功課溫習好，然後才安排同學學習電競技巧，更有體能

「成夢傳奇計劃」總共有12個成效顯著的計劃展開，至今已惠及1,200人次。



# 向教育實踐夢想

# 電競輔導計劃

及團隊合作等訓練。」他強調在學校辦這個計劃的確要很小心，所以商討了電競三不政策，包括：不在校內進行訓練、不在校內宣傳、不在校內比賽。

## 「火伴師」同行追夢

正向教育提出能為人帶來6項美德，背後源自幸福感，衡量幸福感包括5大元素：正向情緒、全心投入、人際關係、意義和成就，他們認為孩子實踐夢想時，便是在體現幸福感，而學校提供了資源，當中有一個「火伴師」公式，就是Passion、Peer、Coach (PPC)。「引導年輕人尋找他們的火熱夢想，給他們有夥伴同行一齊追夢，及找導師帶領他們成就夢想，他們亦能夠感到幸福。電競隊結合社工、教會、家長幾方面，家長的接受也很重要。」他強調每個計劃總會強化到正向性格，電競最明顯是節制、時間管理。「學生開始僅與家人商量，他們要幾時參與活動，望配合家人，反映他們開始成長。」

當時負責培訓學生的香港青年協會賽馬會將軍澳青年空間社工吳林漳，是業餘愛好者，感到電競也是建立目標的媒介，其特色是有比賽排名，可建立榮譽感，而他們採用電競遊戲「即時對決」作培訓，遊戲是10人對決，賽程每局打15至20分鐘，中間不能間斷，過



束濟良老師指出，正向教育談及有24種性格強項，在不同計劃中他都會見到同學某些性格能浮現出來。

程講求團體合作和策略，並需要隊員間找自己的定位，比賽期間大家要為大局着想，適當配合別人，因此也是一個EQ的訓練。

「每次電子競技比賽後，我們都跟學生檢討，他們輸了一開始會擲手機或抱怨其他人不濟等等，後來慢慢引導他們如何用恰當的語言表達，因我們跟學生也似朋友，關係很好，他們時會與我們分享心事及掙扎，我見到同學較大進步是在情緒管理和社交人際上，並學會尊重別人，而期間我們曾邀請到電競亞運代表跟學生交流，對方也只是18歲，大家的感覺很接近。」



《正向教育火伴師——青少年成夢12傳奇》香港書展有售。(福音證主協會攤位編號：Hall 3G-E24)



黃太太支持兒子參加運動。

說，他加入電競隊後，從沒取過一張黃牌或紅牌，反映他對學習也同樣認真。「入電競隊，除了講 teamwork 同學識與人相處，我也學會時間管理，自制能力，而且我的EQ好咗。」如今，學校除了有電腦遊戲的電競隊外，還有手遊的電競隊，卓曦現在是手遊隊的隊員。

媽媽笑說：「好感恩，之前要大人叫他起身返學，要人叫好多次先去沖涼，而家不單只做好自己，仲會主動做家务。」對於兒子變成有責任感的暖男，媽媽表示好欣慰。

卓曦自家地說，他加入電競隊後，從沒取過一張黃牌或紅牌，反映他對學習也同樣認真。「入電競隊，除了講 teamwork 同學識與人相處，我也學會時間管理，自制能力，而且我的EQ好咗。」如今，學校除了有電腦遊戲的電競隊外，還有手遊的電競隊，卓曦現在是手遊隊的隊員。

媽媽笑說：「好感恩，之前要大人叫他起身返學，要人叫好多次先去沖涼，而家不單只做好自己，仲會主動做家务。」對於兒子變成有責任感的暖男，媽媽表示好欣慰。

由沉迷打機變負責任感

身形健碩的中三同學黃卓曦升讀中一後開始沉迷手機遊戲，中一曾欠功課超過30次，令媽媽非常苦惱。黃太太回想，當年兒子「叫食飯唔出房，叫去沖涼唔沖，仲夜晚唔睡覺，半夜偷偷爬起身打機。」中二時更因為打機唔夠睡，引致抵抗力弱而患上手足口病。

原來那段時間卓曦和同學自組隊伍參加電競比賽，隊伍總共5人，取名「E.T.」，即是「No Flash」，目標是想取得電競比賽的獎品和獎金。卓曦說：「參加電競比賽要和隊友互相補足，團隊合作非常重要，我哋5個人好有默契。」

當他們的電競隊得過第4名，高興得不得了之際，媽媽卻很生氣，認為電競隊讓他更沉迷，親子間的衝突因而更多。

當時學校決定讓這班已組隊的同學，以及一些投放不少時間在打機的同學參加由香港青年協會、香港教育大學、教會及少年警訊協助學校推行的「電競輔導計劃」。束老師與黃太太商量後，放膽讓卓曦試試，期望他的情況能得到改善。

電競隊給卓曦最大的得益，莫過於「學識與人相處」。不過，媽媽卻認為，兒子加入電競隊最大的轉變是「變得有責任心」。皆因學校訂立了黃牌紅牌制度，就是要求電競隊同學在3方面達標，方可順利參加每周訓練。第一、出勤；第二、上課表現；第三、無欠交功課；若果上述有任何一樣做不好，該周就會有黃牌，即是只能觀看訓練，無法親身參與。若果有兩樣或以上做不好，就會被派紅牌，就是暫停參加訓練，直至做好為止。由於隊員都希望能同心合力一起學習和訓練，故此大家都會彼此激勵。

撰文：胡麗珊  
圖片：受訪者提供



《時間達人》特點是配合學課程，讓小朋友看懂時鐘。

停課期間大家留家避疫，造就了桌遊生意額大幅增加。桌遊可教會面對輸贏等逆境智能，也可避免接觸電子產品，今年書展桌遊設計者推出全新遊戲，讓家長跟小朋友一起寓玩於學，提升親子關係。

# 社企樂在棋中 書展推新桌遊



《音樂達人》讓小朋友邊玩邊認識音樂。