

科目大綱

第一部分

課程名稱	: 兼讀制教育榮譽學士課程
課程 QF 程度	: 5
科目名稱	: 人類幸福的基石：快樂、參與和意義 The Building Blocks of Human Flourishing: Happiness, Engagement, and Meaning
科目編號	: GEK1011
負責學系	: 課程與教學學系
學分	: 3
教學課時	: 39
先修科目	: --
授課語言	: CMI
程度	: 1

第二部分

香港教育大學(教大)的畢業生素質(Graduate Attributes)及七個共通學習成果(Seven Generic Intended Learning Outcomes, 7GILOs) 分別代表了教大畢業生應具備的素質及能力。學習成果分為大學層面(GILOs)、課程層面(PILOs)以及科目層面(CILOs)，三個層面的學習成果相輔相成，共同培育學生發展所需的重要畢業生素質。

本科生、修課式研究生以及研究式研究生的畢業生素質包含以下三個範疇 「英文簡稱 “PEER & I” 」：

- 專業卓越 (Professional Excellence)
- 道德責任 (Ethical Responsibility)
- 創新 (Innovation)

就上述三個範疇，大學為本科生、修課式研究生以及研究式研究生訂立了不同的指標，以反映其素質水平。

七個共通學習成果(7GILOs)分別是：

1. 解決問題能力 (Problem Solving Skills)
2. 批判思考能力 (Critical Thinking Skills)
3. 創造性思維能力 (Creative Thinking Skills)
- 4a. 口頭溝通能力 (Oral Communication Skills)
- 4b. 書面溝通能力 (Written Communication Skills)
5. 社交能力 (Social Interaction Skills)
6. 倫理決策 (Ethical Decision Making)

7. 全球視野 (Global Perspectives)

1. 科目概要

哪些條件有助於提升人類的幸福感？學員透過本單元的學習活動，初步探索這個問題的答案，包括研討關於人類幸福感最大化的最新實證研究。本單元聚焦於 Seligman (2011) 提出的提升人類幸福感的主要體驗活動：快樂、參與、意義及成就，學員透過此課程，幫助發展及整合關於人類幸福感的哲學觀和科學觀。

2. 科目預期學習成果 (CILOs)

學生從本單元能夠：

成果一： 關注古代哲學觀和現代科學研究如何理解人類幸福感

成果二： 運用科學研究所提供的方法和識見，在教學和學習脈絡下提升自己、他人、學校或/及社區的幸福

成果三： 比較關於提升幸福感的科學及偽科學取向，以提升自己的終身學習成果

成果四： 分析不同文化如何理解幸福，並把學習成果融會在教學實踐和學校生活中

3. 科目內容、預期學習成果及教與學活動

教授內容	科目預期學習成果 (CILOs)	教與學活動
- 關於人類幸福感的哲學觀 - 東方的哲學思想（如儒家、道家思想等）關於人類幸福感的看法 - 西方的哲學思想（如柏拉圖、亞里士多德、斯多葛派等）關於人類幸福感的看法 - 當代關於人類幸福感的科學研究，包括正向心理學、病理學、神經科學/或及行為經濟學等領域的研究	成果一、 成果三	- 講座/導修 - 小組討論 - 個案調查/研究
- 追求人類幸福感的主要體驗活動：快樂、人際關係、參與、意義及成就 - 快樂：關於正向情緒和愉悅體驗的科學 - 參與：心流、工作及設立目標的心理 - 意義：找尋及達致人生意義	成果二	- 課堂活動 - 網上教學 - 撰寫反思報告 - 網上心理測試
探討當下盛行的方法（例如：正向思考、意象化等）對於自我提	成果一、 成果三	- 講座/導修 - 課堂討論

教授內容	科目預期學習 成果 (CILOs)	教與學活動
升福祉的作用與反作用 • 關於人類幸福感的實驗、神經科學等相關研究		
• 跨文化心理學及其對人類幸福感的啟示 • 關於快樂、參與和意義理解的跨文化差異 • 關於達致快樂、參與和意義方法的跨文化差異	成果一、 成果四	• 講座/導修 • 課堂討論 • 體驗活動 • 小組匯報
•		

4. 評核

評核課業	所佔比重(%)	科目預期學習 成果 (CILOs)
1. 個人學習歷程檔案 1) 運用情緒分析框架記錄一週（共 7 天）的情緒變化的情況，包括對生活情景的身體反應、思考、感受、行為反應、以及情緒管理策略的運用。（佔 10%，約 480 字） 2) 運用人際溝通分析框架，記錄 7 次管理人際溝通困難/不愉悅的經驗，包括互動模式、期望、人際溝通策略的運用（佔 10%，約 480 字）。 3) 完成後，撰寫一份 1,440 字的報告，反思這次經驗，是否及如何提升你的身心健康及/或幸福感（佔 30%）。	50%	成果二、 成果四
2. 個人反思報告 撰寫個人反思報告，探討關於人類幸福感的一個議題：快樂、參與或意義（約2,400字，包括參考文獻、表格、數據及附件）。導師將介紹資料搜集	50%	成果一、 成果二、 成果三、 成果四

評核課業	所佔比重(%)	科目預期學習成果 (CILOs)
的方法及提供部分文章作為參考。 • 反思報告包括兩部分：(1) 根據所讀文獻，綜述所選議題的見解；(2) 學生探討如何將(1)的見解運用於自己的生活及工作中，以達致最大幸福(正向情緒、意義、參與、關係和成就)		

5. 指定教科書

--

6. 推薦書目

王薇華 (2018)：《幸福力：一生必讀的七堂幸福課》，北京，清華大學出版社。

石曉紅 (2015)：古希臘哲學家與馬克思幸福觀的比較，《赤峰學院學報(哲學社會科學版)》，36(4)，頁 39-41。

方德隆和吳佩珊 (2009)：做情緒的主人：國小六年級樂觀情緒課程方案之行動研究 = Master Your Emotions: An Action Research on the Topic of Optimism in An Emotional Education Program for Six Graders，《課程研究= Journal of Curriculum Studies》，4(2)，頁 29-55。

余民寧 (2015)：《幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路》，臺北，心理出版社。

李曉雲 (2015)：兩種時間向度幸福觀的比較，《朝陽人文社會學刊》，13(1)，頁 19-32。

吳莉芬、張乃文和潘雪幸 (2018)：幸福感之概念分析，《長庚護理》，29(4)，頁 533-541。

林子賽和賴曉彪 (2018)：幸福是美德指引下求善的實踐——亞當·弗格森的幸福觀探究，《浙江師範大學學報(社會科學版)》，43(2)，頁 43-49。

林育陞 (2016)：正向心理學的崛起與應用，《諮商與輔導》，372，頁 33-40。

林宇軒和黃潤華 (2017)：《快樂王國 = Happy kingdom》，香港，香港青年協會。

陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐和李燕蕙 (2016)：《幸福學：正向心理學觀點》，臺北，國立空中大學。

楊慊、程巍、賀文潔、韓布新和楊昭寧 (2016)：追求意義能帶來幸福嗎？《心理科學進展》，24(9)，頁 1496-1503。

謝金色 (2017)：快樂的學習，《海翁台語文學》，183，頁 136-138。

鄭曉楓 (2018)：一種新的嘗試：正向心理學取向正念方案的介紹與評論，《輔導

季刊》，54(2)，頁 1-14。

張建華 (2015)：《你也可以快樂喔！圖解正向心理學》，香港，非凡出版。

劉遠章和陶兆輝 (2016)：《正向教練學：正向心理學的人生技法 = Positive coaching》，香港，明窗出版社。

劉軍玲 (2017)：慕課之微課程在馬克思主義幸福觀教學中的運用探索，《衛生職業教育》，15，頁 67-68。

Rydahl, M. 著，顧淑馨譯 (2015)：《幸福好日子：向全世界最快樂的丹麥人學習滿意生活的 10 項祕訣 = Heureux comme un Danois》，臺北，大塊文化出版社。

Wiseman, R. 著，洪慧芳譯 (2018)：《正能量心理學：科學版的「吸引力法則」，教你用行為改變思維，正向改變人生 = Rip it up : The simple idea that changes everything》，台灣，漫遊者文化。

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. US: SAGE Publications.

Kharlamenkova, N. (2015). Psychology of happiness and optimism. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 36(1), 143-144.

7. 相關網絡資源

民視全球財經(2019)：富裕帶來慾望 不丹幸福神話破滅？：

<https://www.youtube.com/watch?v=AQPTA6mB6i8>

<https://www.worldlifeexpectancy.com/world-happiness-map>

<https://www.ippanetwork.org/learninglibrary/>

<http://positivepsychologyprogram.com/perma-model/>

<https://www.flourishingatschool.com/>

<https://www.positiveeducation.org.hk/#>

8. 相關期刊

Journal of Positive Psychology

Journal of Happiness Studies

Journal of Happiness and Well-Being

International Journal of Happiness and Development

International Journal of Applied Positive Psychology

教育心理學報

教育與心理研究

9. 學術誠信

本校堅持所有學術作品均須遵守學術誠信的原則，詳情可參閱學生手冊 (<https://www.eduhk.hk/re/modules/downloads/visit.php?cid=9&lid=89>)。同學應熟讀有關政策。

10. 其他資料

--