

华夏教师

CATHAY TEACHER

2013.03
总第015期

ISSN 2095-3267
CN 10-1045/G4

邮发代号 82-439

定价：10.00元

共青团中央主管 中国青年出版（总）社主办



封面人物 黄重光

本期推荐

强化精神心理健康，实现一代更胜一代

用爱和智慧做教育

探索青少年科技创新教育之路

ISSN 2095-3267



9 772095 326129

强化精神心理健康，实现一代更胜一代

——记黄重光教授和他极具特色的“ICAN 全人教育”

徐柯



▲ 黄重光医生和他所创立的“ICAN 实践心理学”模式

前香港中文大学精神科学系教授兼系主任黄重光教授，于十多年前根据精神科医学和心理学创立科学为本、价值为基础的“ICAN 实践心理学”模式，再根据此模式为成年人和学生设计不同的“ICAN 全人教育”课程，目的就是要强化成年人和学生的精神心理健康。

黄医生和他的团队在香港、澳门和国内通过“ICAN 全人教育”课程，致力推动建设精神心理健康校园，以“两代同行”的策略，强化教师、家长、学生的精神心理健康：首先培训成年人（主要是教师，也包括家长），再由他们培训学生。培训的作用不只是知识传授，更是要达致强化精神心理健康的效果。

在过去十年，黄医生和他的团队培训了7,000余名教师，再由他们运用《“ICAN 全人教育”中学课程》、《“ICAN 全人教育”小学课程》和《“ICAN 全人教育”幼儿课程》，培训了超过200,000位中小幼学生。黄医生和他的团队也同时培训了超过20,000位家长。培训成果明显且持久：教师和家长的精神心理健康提升了，并且对学生和子女发挥了更有效的关爱和培育作用；同样，学生的精神心理健康也提升了，他们的个人品格、学习态度、生活习惯和人际关系都变得更好！

在本封面故事里，你会看到社会领袖和教育权威对“ICAN 全人教育”的肯定，并会分享到很多校长、教师、家长和学生对“ICAN 全人教育”的深刻体会。

一、黄重光医生为什么要创立“ICAN 实践心理学”模式？

黄重光医生是一位执业三十多年的资深精神科医生，他为什么要创立“ICAN 实践心理学”模式？首先让我们听一听他的心声：

“我的专业是成年人精神科顾问医生，也是儿童及青少年精神科顾问医生，执业了三十多年，深深感受到精神心理健康对个人和社会的重要性。在十多年前，当时我是香港中文大学精神科学系教授兼系主任，经常问自己：怎样运用精神科医学和心理学，不只医治个别的精神心理病患者，更要强化整体社群的精神心理健康，使个人活得好，社会和谐，一代更胜一代？”

这个心愿促使我创立了科学为本、价值为基础的“ICAN 实践心理学”模式，再以此模式设计了强化成年人和学生精神心理健康的各种“ICAN 全人教育”培训课程。”



▲ 黄医生多年来为校长、教师、家长主讲了无数的讲座和工作坊，深深了解他们所关注的问题

二、校长、教师、家长最关心的问题

黄医生继续分享他多年来接触无数校长、教师和家长的深刻感受。

“我在过去多年来，除了临床工作外，也为教育全工和家长主讲了无数的讲座和研讨会，深深感受到校长、教师和家长普遍最关心的几个问题：

- ※ 怎样培训学生、子女，使他们有良好的品格？
- ※ 怎样培训学生、子女，使他们有强大的学习动力？
- ※ 怎样培训学生、子女，使他们有良好的心理坚韧力？
- ※ 校长、教师、家长需要有甚么能力，才能培育出优秀的下一代？

这几个问题的核心答案就是‘精神心理健康素质’。在品格方面，精神心理健康素质良好的人，能够持守正确人生价值，自律能力高，对人真诚，能够建立和维系良好人际关系，对社会有承担。他们有坚强的心理坚韧力，心理素质高，自尊感良好，勇于面对和能够战胜各种人生逆境考验，并有能力追求正确人生目标。精神心理健康素质良好的学生，对学习有浓厚兴趣和能够主动积极学习，自然有良好的成绩。怎样才能培育出精神心理健康素质高的学生和子女？答案就是校长、教师、家长本身需要具备良好的精神心理健康素质，才能够成为学生、子女的榜样和能够建立优质的师生、亲子关系，从而对学生、子女进行有效的潜移默化。具备这样条件的校长、教师、家长，培训学生、子女自然轻松、愉快和有效。”

三、校长、教师、家长对“ICAN 全人教育”的分享

“ICAN 全人教育”过去十年能够在香港、澳门和国内不断发展，正是因为它不只解答了校长、教师、家长最关注的问题，更提供了有效的培育方法。以下是校长、教师和家长的一些分享：

暨“ICAN师生”颁奖典礼

试点学校：深圳市罗湖外语学校

深圳市南山区第二外国语学校

深圳市彩田学校

深圳

媒体支持：南方都市报
华娱卫视



▲ 全国人大常委会委员范丽泰女士在深港合作“ICAN全人教育”课程实验三年成果展（2008—2011）暨杰出“ICAN师生”颁奖典礼，与参与学校的校长和教师作真情对话



▲ 深圳市彩田学校姚夫平校长于深港合作“ICAN全人教育”课程实验三年成果展上分享宝贵经验

深圳市彩田学校姚夫平校长：

“从一开始的十二个班到今天的三十七个班的参与探索，从十多个授课教师到四十多位参与者，从一开始的将信将疑到今天的坚定不移，我们确信‘ICAN全人教育’的科学性和有效性。这个以提升人的心理素质，协助个人获得更成功、进步、快乐、自信；家庭变得更温暖融洽；校园对学子变得更有吸引力；社会更加和谐为目标的项目，给学生、家长、教师和学校带来的变化，已经一点一点呈现在我们面前。”



▲ 深圳市罗湖外语学校袁良平校长于深港合作“ICAN全人教育”课程实验三年成果展上分享宝贵经验

深圳市罗湖外语学校袁良平校长：

“转眼已近三年，当年的‘ICAN’课程的首批受益者高一年级已经迈入高三，即将迎来高考，‘ICAN全人教育’课程的效果也已显现。学生学习了‘ICAN全人教育’课程后，越发充满自信，即使是在高三这样学习压力较大的时期，仍然表现出良好心理状态，高尚的人文关怀。”

※ “‘ICAN’教会我自我反思，自我肯定，以及自尊自信，乐观积极，勇敢地面对困难，才能有力量战胜压力和挫折。在学习‘ICAN’的日子以来，我感受着与学生共同进步的日子，学会了分享，学会了宽容，学会了承担，并不断自我反思，更新成长，体验精彩的人生。”（深圳市宝民小学杨胜南老师）

※ “我通过了两个多月的网络学习，对‘ICAN成功、进步、快乐人生’课程有更深入的了解，越来越觉得这门科学很实用，对我们的工作、生活、学习有很大的帮助。在目前全球一体化，国与国之间不断互动、合作和竞争的大趋势下，单靠掌握知识、有才智、脑筋灵活已不足应付现代社会的挑战。社会需要有‘心’的年轻人，他们关‘心’身边的人，对工作及社会有责任‘心’，也懂得如何令自己和其他人开‘心’。我从中得到熏陶感染，感到受益匪浅，尤其在心理素质方面得到很大的提升。”（深圳市宝民小学钱妙莹老师）

- ※ “‘ICAN 实践心理学’模式使我在以下几方面得到了进步和改变：
 在教学方法上 — 我的授课对象由重点是少部份的优生，转变为面向全体，特别是后进生。
 在对待学生考试成绩上 — 能看到后进生的进步，对于他们的参比对象不是优等生，而是自我的进步。
 在课堂氛围的调节上 — 注重建立一个和谐、放松、师生关系融洽的课堂氛围。
 在对待后进生的态度上 — 课堂上尽量耐心等待、认真对待后进生。看到他们的进步及时表扬。”（深圳市罗湖外语学校陈石霞老师）
- ※ “每周一节的‘ICAN’课是我们的心灵驿站，让我们在紧张的工作或学习之余，身心得到放松。它也是我们的加油站，让我们在这里找到前行的勇气和力量。”（深圳市彩田学校金梅老师）
- ※ “‘ICAN’课自开设以来，一直受到学生的普遍欢迎和好评。学生在心理课上缓解了文化课学习上的压力，通过心理课上的活动、体验深入思考，转变了思维方式，学会了如何面对困难、应付挫折，更加了解自我，宽以待人、处事乐观、积极进取。本人在教学过程中也是获益匪浅，不但提高了自己的心理素质，而且逐渐掌握了一套有框架、有系统的心理课模式。”（深圳市彩田学校徐秋平老师）
- ※ “我以前总认为儿子逆反，不听话，是儿子本人的问题，因为儿子的问题夫妻之间关系也很紧张。通过对‘ICAN 实践心理学’模式的学习和实践，感觉我对待许多事，例如对学生、对儿子、对妻子、对同事、对工作的态度更加积极，而另一些如金钱、地位等，我又能更加从容、平静的面对。对于我的改变，渐渐发现，我的生活可以如此和谐。我现在清楚、明白我的生命目标：父母的好儿子、妻子的好丈夫、儿子的好父亲、学生的好教师！”（深圳市罗湖外语学校徐雄老师）
- ※ “中国有句古话叫‘授人以鱼不如授人以渔’。传授给人知识，不如传授人学习知识的方法。同样道理，要提升孩子的心理素质，不是等到孩子心理发生了变化了，才用专业手段来补救，而是让孩子从小学会自尊自律，用积极的心态面对生活，养成合理的行为模式。我的孩子学习了‘ICAN’课程后，从中得到了‘渔’的启发，学会关心别人，以礼待人和战胜困难的可贵精神。”（深圳市宝民小学家长潘晶女士）

四、“ICAN 全人教育”的目标是什么？

黄医生解释，校长、教师、家长的分享正好显示了“ICAN 全人教育”的三大目标，每一个目标都包括两方面：

1. **心理与人生**：心理素质要高，人生效能发挥得好。人生效能是指在个人、家庭、工作（或学业）人生的三方面都做得好。

2. **现在与将来**：在今天活得好，也有能力面对明天，追求自己的人生目标和理想。

3. **自己与别人**：自己要活得好，也有能力协助别人活得好，对社会作出贡献。

这三大目标都做得好，就是良好的“全人”发展，而精神心理健康就是决定个人能否有良好“全人”发展的核心因素。“ICAN 全人教育”的目标就是要通过强化成年人和学生的精神心理健康，达致全人发展的效用。



▲ 黄医生探访参与“ICAN 全人教育”的香港学校，并与学生合照

五、从“校本”到“县本”：更广泛地推行“ICAN 全人教育”

“ICAN 全人教育”能够广泛推行，因为有两个重要的原因。

第一个原因是学生的培训是由教师而不是由心理学家进行：

如果“ICAN 全人教育”中、小、幼课程需要由心理学专业去对学生进行培训，受益的学生数目必然很少。反之，因为是由教师对学生进行培训，“ICAN 全人教育”便能够广泛推广。



▲ “ICAN 全人教育”能够广泛推行的第一个原因，是因为“ICAN 全人教育”课程是由教师对学生进行培训



▲ “ICAN 全人教育”能够广泛推行的第二个原因，是因为教师的培训是以网上自学形式进行。图为连山自治县的学校和教育局领导，在第一期培训中，启动个人网上自学课程户口的情况，之后他们便能在自己方便的时间和地点继续网上学习。

第二个原因是教师的培训是以网上自学形式而不是工作坊形式进行：

经过过去十年的研究和发展，教师的培训已经由工作坊形式转变为网上学习的形式进行。在过去几年深圳市“ICAN 全人教育”计划对教师的培训，就是以此形式进行，教师的精神心理健康强化效果得到肯定。

具备这两个条件，黄医生和他的团队由以往的“校本”为单位，扩展至以“县本”为单位推行“ICAN 全人教育”。黄医生和他的团队在广东省连山壮族瑶族自治县开始，以“县本”形式推动“ICAN 全人教育”计划。

六、精神心理健康对个人和社会的重要性

根据世界卫生组织（World Health Organization，简称 WHO）的《投资在精神心理健康》（Investing in Mental Health, WHO 2003）发表的报告显示，每四个家庭之中，便有一个家庭至少有一个家人罹患各种精神心理疾患。另一个权威机构：美国“国立精神健康研究所”（National Institute of Mental Health），其研究报告显示，平均每年的精神心理病发率（one year prevalence）为 26.2%，亦即是在任何一年时间内，每四个成年人中至少有一个曾经是或继续是各种精神心理疾患的病患者。而终身病发率（life-time prevalence）为 46.4%，亦即是差不多每两个人便有一个，在一生中曾经是各种精神心理疾患的病患者。

世界各地的流行精神心理病学研究发现都是大同小异，即约 25% 的人是各种精神心理疾患的发病个案（active case）。这些病患者只有少数是患上重性精神疾患（psychotic illnesses），他们大部份患的是抑郁症、焦虑症，及其他与压力、行为习惯等有关的疾患。他们大部份是继续工作和维持日常生活，只不过是力不从心，效率欠佳及经常出现家庭和人际关系的问题。

精神心理健康是决定个人和社会成功的核心因素

世界卫生组织的另一个重点著作《强化精神心理健康》(Promoting Mental Health,WHO 2005),解释了强化精神心理健康对个人和社会的重要,概括而言,

精神心理健康良好的人,持守正确人生价值、积极乐观、心境愉快、行为自律、推动力强,有能力战胜压力、挫折和诱惑,在不同的领域和岗位上都能够发挥高效能。具备这样素质的人,大概只占一般人口的25%。换言之,大概有50%的人的精神心理素质是处于“病”与“健康”之间的“亚健康状态”,他们虽然不是病患者,但有不同程度的心理困扰和问题,影响他们在个人、工作、家庭和社会上的表现和效能。更甚者,当他们遇到挫折、考验、诱惑等人生压力,不少会演变成为精神心理疾患。

所以总结而言,在成年人口中,大概25%是各种精神心理疾患个案;50%是处于精神心理“亚健康”状态;而精神心理健康良好的成年人,只占人口的25%。由此可见,精神心理健康素质是决定个人、家庭、社会、国家的核心因素,而提升精神心理健康是促进个人成功、家庭幸福、社会和谐、国家富强的重点策略。

七、“强化”精神心理健康,一举三得

面对社会上只有25%的人是属于精神心理健康状态,而50%的人是处于亚健康状态,25%的人更是精神心理病患者,我们当然要问“怎么办?”

黄医生说:“这个也正是十多年前我经常问自己的问题,我的答案是我们不能再以传统的‘治疗’和‘预防’方法,而是要发展创新的‘强化’方法。”

传统策略1:“治疗”

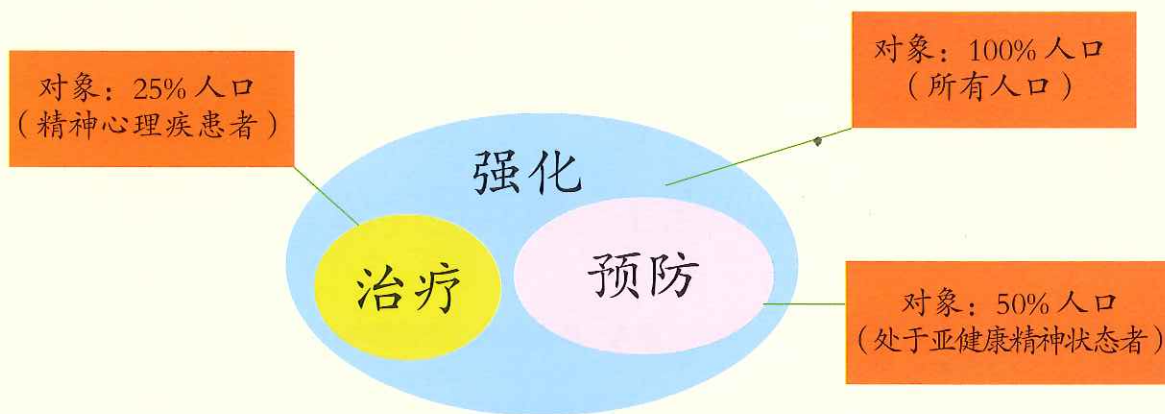
黄医生解释:“一向以来,精神科医学、心理学及所有与精神心理健康有关的专业目标是‘治疗’,即治疗及帮助有精神心理疾患的人。我们当然要治疗和帮助有精神心理疾患的人,但哪一个社会、国家有足够的资源和人力来对这25%有精神心理疾患的人口进行全面和有效的治疗?”

传统策略2:“预防”

黄医生再解释:“另一个传统策略是‘预防’,这也是医学的基本概念。但‘预防’也不够积极,因为‘预防’的目标只是减少疾患的机会,却不保证达致健康。因此以‘预防’为策略的精神心理健康活动普遍缺乏吸引力,效果不大和不持久。”

创新策略:“强化”

黄医生指出“治疗”和“预防”策略的弱点后,他进而解释他十多年前开始研究和发展的“强化”创新策



图一:以“强化”整体人口的精神心理健康为策略,能收“强化”、“预防”、“治疗”一举三得的效果

略。他说：“我们要采用更全面和更有效的方法，就是‘强化’整体人口的精神心理健康。”

黄医生进一步解释：“如图一所示，我们应以‘强化’精神心理健康作为核心策略。这样做，我们会收到全面和重要的效果。首先，精神心理健康本来良好的人，会变得更好，他们活得更快乐，也更有心有力关心家人、朋友和同事。至于属于亚健康状态的人，他们的精神心理健康变得良好，患上精神心理疾患的机会也减少。对于精神心理处于疾患状态的人，‘强化’的过程会对他们产生改善作用。换言之，‘强化’的过程也同时发挥了直接和间接的‘治疗’效果。

所以，以‘强化’作为核心策略，能够达致‘强化’、‘预防’、‘治疗’一举三得的效果，也是最具成本效益的方法。

无论从科学的角度或社会需要的角度，以‘强化’作为提升整体社群精神心理健康，无可置疑是最佳的策略，问题是怎样去做？十多年前我的想法就是要以‘培训’成为‘强化’的关键方法。我可以图二解释：



图二：“ICAN 实践心理学”模式是精神科医学和心理学的精髓，通过“培训”的创新方法，能够达致强化整体社群精神心理健康的效果

让我先解释传统的方法：作为一个精神科医生，我接受精神科医学和心理学的训练，学习各种治疗的理论和方法，然后对病人进行‘治疗’，帮助他达至精神心理状况正向改变的效果，这个过程是传统的医学过程。

这个传统方法的限制在于精神科医学和心理学的理论和方法，并不是一般普罗大众所能深入理解，更谈不上普遍运用，因此它只能帮助极少数的人。所以在十多年前我构想我们要发展创新的‘培训’方法，首先我们要把深奥难明的精神科医学和心理学的精髓和方法，转化成为对一般人来说是完整、易学、易用、实用的‘ICAN 实践心理学’模式，再根据这个模式设计成为课程，然后进行培训，目的不只是知识的传授，而是实实在在的精神心理健康强化作用。对比‘治疗’的方法，‘培训’的方法不需要由精神科医生或心理学家进行，教师以至其他人只要通过培训，便能够培训学生和其他人，因此能够同一时间强化很多人的精神心理健康。

总结而言，‘治疗’能够帮助的人数很少，成本高。反过来说，‘培训’能够同时帮助很多人，更能够通过不同阶梯的导师培训，达致更广泛、更快强化整体社群精神心理健康的效果，因此是受益人数多，成本低的方法。”

八、“ICAN 实践心理学”模式是什么？


黄医生说：“我创立‘ICAN 实践心理学’模式，就是想通过强化整体社群的精神心理健康，达致个人成功，家庭幸福，社会和谐，国家富强的目标。”

“ICAN 实践心理学”模式是一个科学为本，价值为基础的实践心理学模式。“科学为本”是指这个模式是根据“心理治疗科学”、“动机心理学”和“发展心理学”三个精神科医学和心理学的重点领域的精髓设计而成。“价值为基础”是指这个模式肯定“人生价值”是决定精神心理健康的一个重要核心因素，这也是近年来精神科医学和心理学的结论。黄医生再以此模式设计了各种强化成年人和学生精神心理健康的“ICAN 全人教育”培训课程。


九、科学为本、价值为基础的“ICAN 全人教育”

根据“ICAN 实践心理学”模式，黄医生和他的团队设计了强化成年人和学生精神心理健康的课程。

成人方面：《ICAN 心理健康与力量证书课程》经过多年的研究和发展，已经由工作坊形式转变为网上自学形式，因此可超越时空限制，更广泛地把“强化”教师和家长的培训，推广至更多地方。英国的 Middlesex University 认可了这个网上自学课程为《Advanced Diploma in ICAN Whole Person Development》的核心课程，使成为培训工商企业员工，强化精神心理健康和增强个人、工作及家庭效能的课程。



**Middlesex
University
London**



全人發展中心
Whole Person Development Institute

Advanced Diploma in Work-based Learning Studies

(ICAN Whole Person Development)

<p>Programme Structure :</p> <p>Part One 40 cps at Level 6</p> <p>Part Two 20 cps at Level 6</p> <p>Medium of instruction : English, supplemented with Chinese</p> <p>Venue : 28/F, Peninsula Tower, 538 Castle Peak Road, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong</p>	<p>Programme Highlights:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ An all-round “Whole Person Development” programme ■ Unleash your untapped potential and strengthen your mental health and mind power to increase your personal efficacy in three important aspects of life (personal management, workplace and family) ■ Capitalise on the innovative ICAN Applied Psychological Model innovated by Dr Wong Chung-kwong, JP to strive for success, advancement and happiness in life ■ Internationally recognised Advanced Diploma qualification in Work Based Learning Studies awarded by Middlesex University ■ Credit exemption in the study of Masters of Arts in Work Based Learning Studies in Middlesex University ■ Part-time study to be completed in 6 - 12 months
--	---

- ▲ 英国的 Middlesex University 与全人发展中心合办《Advanced Diploma in ICAN Whole Person Development》课程，这个课程被评定为英国大学第六级水平的课程，也即是英国大学本科第三年级的课程

学生方面：分别有《“ICAN 全人教育” 中学课程》；《“ICAN 全人教育” 小学课程》和《“ICAN 全人教育” 幼儿课程》。方法是首先培训教师，强化他们的精神心理健康，再培训他们运用“ICAN 全人教育”中、小、幼课程，对学生进行培训，达致强化学生精神心理健康的目标。



- ▲ 黄医生在《“ICAN 全人教育” 中学课程》新书发布会上与全人发展中心行政总监谭宝玲博士及全人教育培训及督导总监陈瑞冰博士合照

十、“ICAN 全人教育”的四大成功因素

多年来黄医生和他的团队在香港、澳门、国内推动“ICAN 全人教育”培训，发挥了四大成功因素：以人为本；两代同行；一举三得；高效能低成本。

1、以人为本

以人为本才会有和谐社会，富强国家。怎样才能发挥以人为本的力量？就是要从心做起，强化市民的精神心理健康！“ICAN 全人教育”是一个以人为本，从心做起的全人教育方法，目的就是要强化整体社群的精神心理健康。

2、两代同行

要有效强化整体社群的精神心理健康，我们必须对成年人和儿童，也即是对今天的这一代和明天的下一代同时进行培训。我们能够强化今天儿童的精神心理健康，才能够保证明天的成年人有良好的精神心理健康，所以我们要对儿童进行直接的培训。但强化今天儿童精神心理健康的关键是甚么？就是强化成年人，也即是父母和教师的精神心理健康，使他们能够更有效培育子女和学生。“ICAN 全人教育”发挥了两代同行的精神心理健康培训作用，同步强化教师、家长和学生的精神心理健康。

3、一举三得

“ICAN 全人教育”发挥了“治疗”、“预防”、“强化”一举三得的作用：

对精神心理健康良好的人发挥进一步“强化”的作用；对处于亚健康状态的人发挥“预防”和“强化”作用；对于有精神心理疾患的人则产生改善，甚至恢复健康的“治疗”作用。

4、高效能低成本

“ICAN 全人教育”是一个高效能低成本的全人教育培训方法。高效能是因为它发挥有效、深化、持续、普及四个作用：

有效：教师、家长和学生的“内在”精神心理健康强化了，同时也增强了“外在”的效能：在教师、家长方面，他们能够对学生、子女发挥更有效的关爱和影响力；在学生方面，他们的个人品格、学习态度，生活习惯和人际关系都有很大的进步。

深化：通过培养“自我反思”的能力和习惯，强化教师、家长和学生的自主和醒觉能力，达致深化作用，因而发挥持续的精神心理健康强化效果。

持续：不断的深化过程，激发了强而持久的内在推动力，使教师、家长和学生不断努力，追求成功、进步和快乐的人生。

普及：当我们活得成功、进步和快乐，自然会推动我们更关心和帮助身边的人，在学校和家庭里，发挥了人与人之间彼此支持、鼓励和学习的作用，于是达致幸福家庭、快乐校园、和谐社会的成果。

低成本是指“ICAN 全人教育”充分发挥了学校最重要的资源，就是教师和家长，通过增强他们对学生及子女的影响力，大规模地强化下一代的精神心理健康。



△2012年1月，“全人教育基金”获得香港赛马会的资助，推行“通过校本渠道强化香港幼儿及其教师与家长精神心理健康计划”（简称为“ICAN 全人教育”学前计划），目标是培训香港八十间幼儿园的教师及家长，再由他们以《“ICAN 全人教育”幼儿课程》培育幼儿，强化幼儿的精神心理健康

十一、深圳市“ICAN 全人教育”计划

原深圳市委书记、全国人大常委会委员、华侨委员会副主任委员黄丽满主任：

“我听了黄医生的授课，简明扼要，很有系统，令我深受启发。以我个人来讲，我要把教材拿回去给我两个儿子好好看一看。他讲得太对了，我也想到这个活动能在深圳更广泛地推行。这应该是做在当代，功在千秋。”

（节选自深港合作“ICAN 全人教育”课程实验三年成果展（2008-2011）暨“杰出 ICAN 师生”颁奖典礼）

深圳市教育局局长郭雨蓉女士：

“经过三年的教学实践和探索研究，“ICAN”课程已经取得了显著的效果，一个是在实施的过程中，提高了教师的心理素质，和实施心理健康教育的能力，提升了教师对学生的影响力。第二个就是学生参与“ICAN”课程学习后，心理素质和学习态度均得到了较为明显的改善。三是通过“ICAN”这个项见，我们深港教育合作更加深化，我们交流了两地的教育成果，同时也增进了深港教育工作者和师生之间的友谊。”

（节选自深港合作“ICAN 全人教育”课程实验三年成果展（2008-2011）暨“杰出 ICAN 师生”颁奖典礼）

黄医生和他的团队与“深圳市教育局”于2008年推行深港合作“ICAN 全人教育”课程试点计划，参与学校为罗湖区罗湖外语学校、宝安区宝民小学、南山区第二外国语学校与福田区彩田学校，共四所中小学。经过三年的努力，计划获得显著成果。深圳市教育局将四所参与学校定为“ICAN 全人教育示范学校”，并决定将“ICAN 全人教育”在深圳市各区推行。



▲ 全国人大常委会委员、原深圳市委书记黄丽满主任及全国人大常委会委员范徐丽泰女士在“ICAN 全人教育”课程实验三年成果展（2008-2011），给予勉励和祝福



▲ 深圳市教育局局长郭雨蓉女士于“ICAN 全人教育”课程实验三年成果展（2008-2011）上致词

十二、广东省连山壮族瑶族自治县，“县本”的“ICAN 全人教育”计划

黄医生和他的团队在2012年11月应连山壮族瑶族自治县的邀请，展开了“县本”的“ICAN 全人教育，一代更胜一代”三年培训计划，目标是连山县全县的51间中学、小学及幼儿园，大概1,084名教师，13,600名学生及27,200名家长，以“县本”形式推行“ICAN 全人教育”，强化他们的精神心理健康。

黄医生分享他的心声：“经过过去十年的研究和发展，‘ICAN 全人教育’的课程和培训方法已经成熟，使我们能够以‘校本’和‘县本’的方法更广泛在各地推行。我的心愿就是更多地方参与此计划，实现一代更胜一代！”



▲ 2012年10月香港全人教育基金应连山壮族瑶族自治县邀请，推行“ICAN全人教育”三年计划的临时备忘录签署仪式。（由左至右：全人教育基金副主席康宝森校长、主席黄重光医生、连山壮族瑶族自治县教育局陈剑雄局长、及广州市青年对外文化交流中心陈小明总干事）



▲ 2012年12月，黄重光医生与全人教育培训及督导总监陈瑞冰博士亲到连山壮族瑶族自治县，为校长和教育局领导展开首阶段培训课程

十三、“ICAN全人教育”是精神科医学和教育的结合，也是中西的结合

我们请黄医生总结他对“ICAN全人教育”的感想，他说：“‘ICAN全人教育’是教育与精神科医学和心理学的结合。教育的目标是教‘人’，就是人的素质的培训。我是一个精神科医生，我的专业背景是医学，我的工作目标也是‘人’，就是帮助人活得更好。‘ICAN实践心理学’模式是一个以医学为基础的模式，通过‘培训’，我们的收获是教育‘人’，所以我们可以实实在在的说‘ICAN全人教育’是把医学和教育结合起来。”

黄医生分享“ICAN全人教育”也是中西的结合，他说：“我接受的医学训练，包括基础医学和精神科医学，都是来自西方，我也曾经在英国工作及接受儿童和青少年顾问精神科医生的训练。‘ICAN实践心理学’模式的基础是精神科医学和心理学，通过‘ICAN全人教育’应用到中国人社会。但在不久的将来，我们可能反过来影响西方国家的精神科医学。”


黄医生继而分享他最近在香港举行的第三届“香港及英国精神科医学院联合学术会议”的一些体会，他说：“在会议上我与英国皇家精神科医学院的院长 Professor Susan Bailey 和其他来自世界各地的资深精神科医生交流，彼此分享经验。我有很深的感触，西方社会对精神心理疾患比较接纳，这是他们的长处，但却也因此使他们的策略仍然停留在‘治疗’的层面，就是不断提供大量资源培训精神科医生和临床心理学家，希望能够对更多精神心理病患者提供治疗。相对而言，我们的社会人口众多，资源比较少，特别是比较缺乏精神科医生、临床心理学家和其他相关精神心理健康的专业，但这个‘短处’却驱使我们发展创新的高效低成本方法。Professor Susan Bailey 听过我的‘ICAN实践心理学’模式分享后，对我说：‘你比我们先行了十多年！’”



▲ 黄重光医生与 Professor Susan Bailey 在第三届“香港及英国精神科医学院联合学术会议”上合照。Professor Susan Bailey 是英国皇家精神科医学院院长，而黄医生是英国皇家精神科医学院荣授院士

十四、ICAN 全人教育，开创精神心理健康教育新格局

世界卫生组织给健康所下的定义是“不仅是没有疾病和病痛，而且是个体在身体上、精神上、社会上的完满状态。”由此可知，身体健康和心理健康同等重要。据悉，从全国 22 个省市青少年心理健康的调查数字显示，我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态。有关专家表示，存在心理与行为问题的孩子实际人数远远不止这个数字。学生在校出现非智力因素的学习障碍、多动症、焦虑、厌学、胆小、说谎、不守纪律、打架等。不少教师和家长把这些心理和行为问题当成孩子一时的情绪化行为或偶然现象，或是以“孩子还小”作为安慰。其实，孩子这些有“心事”的表现应该为教师和家长敲响警钟了。

前香港中文大学精神科学系教授兼系主任黄重光医生，于十多年前根据精神科医学和心理学创立科学为本、价值为基础的“ ICAN 实践心理学”模式，再根据此模式为成年人和学生设计不同的“ICAN 全人教育”课程，致力推动建设精神心理健康校园，旨在提升学生心理健康与素质，让老师快乐工作、师生和谐相处，具有“以人为本、两代同行、一举三得、高效能低成本”的特点。“ICAN 全人教育”给予大家的不仅是震撼，更多的是启发与教育。

黄教授为我们阐述了“ICAN 全人教育”思想对当前我国的教育实践有着怎样的影响和实际的意义，让众多校长、教师、家长和学生对“ICAN 全人教育”有了深刻体会。现在，人们生活相对富足，让孩子身体健康已不是一件太难的事，而学生的精神心理健康必须引起人们的重视。教师和家长要学习一些教育及教育心理方面的知识，这样才有助于培养孩子健全的人格和健康的个性。

对照“ICAN 全人教育”反馈的学生心理测评结果，我们不难发现，学生的心理素质、学生的能力和学习信心都普遍有所提高。并且通过个人或群体合作，在轻松、愉快、和谐的气氛中体验及反思自己的行为，从而建立正面积的思想、情绪、行为，达致提升心理素质的成效。而教师方面，不仅提升了自身的心理素质和专业水平，也提升了教师的幸福感，而且对身边的人也产生很大的影响。

由此可见，推进“ICAN 全人教育”课程已成为当代教育发展的一种新趋势。它就是要将学生培养成为具有“高境界的理想、信念与责任感，强烈的自主精神，坚强的意志和良好的环境适应能力、心理承受能力”等素养的人才。这不仅是素质教育的宗旨，也是 21 世纪人才规格的重要标准。正如前苏联教育家苏霍姆林斯基所说的：“教育劳动的独特之处是为未来而工作。今天的孩子身上所培养起来的，要在几年之后，甚至几十年之后才会成为一个成熟人的公民性、道德性和精神面貌的因素。”

黄重光医生的背景资料：

黄重光医生太平绅士
Dr Wong Chung-Kwong, JP
MB BS MD FRCPsych
FHKCpsych FHKAM(Psychiatry)
香港大学内外全科医学士
香港中文大学医学博士
英国皇家精神科医学院荣授院士
香港精神科医学院院士
香港医学专科学院院士
前香港中文大学精神科学系教授兼系主任
全人教育基金主席
全人发展中心荣誉顾问团主席
香港家庭议会委员
香港申诉专员公署专业顾问
香港携手扶弱基金咨询委员会委员
香港平和基金咨询委员会委员
澳门全人教育促进会监事长

读者可以登陆以下网址进一步了解“ICAN 全人教育”：

1. “ICAN 全人教育”主页
www.wpedu.org/ICANeducation
2. 各界人士对“ICAN 全人教育”的分享
www.wpedu.org/ICANeducation/share
3. “ ICAN 实践心理学模式”简介
www.wpedu.org/ICANeducation/ICAN
4. “ICAN 全人教育”课程概览
www.wpedu.org/ICANeducation/curricula
5. 深圳市“ICAN 全人教育”成果分享
www.wpedu.org/ICANeducation/SZ
6. 连山自治县县本“ICAN 全人教育”计划
www.wpedu.org/ICANeducation/LS

读者如想参与“ICAN 全人教育”计划，可电邮至 info@wpedu.org 或 QQ 至 1280937576 查询。