

[雙 Q very much]--學生學習優質化方案

臺北市立內湖國民中學 張雨霖

摘要

本方案目的：「激發 IQ 潛力」與「培養 EQ 能力」。以「演化」型態形成策略，執行則分為「行動探索期」及「永續推展期」。目前屬於「行動探索期」，推動主軸為：一、發展學校本位學習輔導模式。二、倡導幽默樂觀的校園文化。

探討辦理成效及困境，發現以下四點值得分享之處：

- 一、整合式學習輔導，開創輔導新方向。
- 二、結合學術團隊，推廣內湖經驗。
- 三、推行正向心理學，另類情緒教育。
- 四、教師跨域結合，塑造校園新文化。

另提出省思與建議為：

- 一、學習輔導應與領域教學結合，加強培育種子師資。
- 二、結合導師班級經營，促進合作學習。
- 三、推展歡樂幽默，應擴大親師生參與。
- 四、尋求長期學術資源支持。

結論：方案內涵亦須納入「CQ」。

關鍵詞：學習輔導、情緒教育、校園創新方案

壹 背景與規劃

一、學校背景

本校自民國五十七年創校，迄今已屆三十七年，為內湖地區第一所國民中學。八十年代後內湖人口驟增，新國中成立吸引眾多莘莘學子，本校則因校舍、硬體設施不若晚進成立國中，造成學生大量流失，校務經營頓生警訊，亟待勵精圖治。所幸經過歷任校長及全校師生多年努力之後，如今本校已復展現新氣象，校園生氣盎然，校譽蒸蒸日上，不斷受到各界的肯定與矚目—學校整體經營連年榮獲多項比賽或評鑑獎項之肯定，社區家長亦隨之對學校恢復信心，願意放心讓其子弟前來本校就讀，目前已連續五年額滿，為本區少數額滿學校。

然而本校不敢以此自滿，在社區人士以及學生家長的殷切期盼之下，目前學校發展的腳步，已達到為孩子建構一個健康安全的學習環境，接下來則必須朝著更進一步的精緻教育、優質教育邁進。亦即就「學生學習」的層面而言，除了傳統的智識教育、生活教育之外，我們必須在學校教育中謀求教育的未來性，同時符應了九年一貫的教育理念：培養孩子帶著走的能力—如何使孩子們「I Q」、「E Q」並進，便成為考驗本校的新階段發展任務。

二、現況分析

本校經營近年來屢創新猷，然就提升學生學習而言，仍有不足之處，可由下列兩點概窺一斑：

（一）學生學習方法及態度尚有改善空間

本校於 92 年針對七年級學生實施學習態度測驗，結果顯示，本校學生對照全國常模，學習態度屬於「中下」或「劣等」者，比例均少於常模，屬於「中等」或「中上」者其比例均明顯高於常模，屬「優等」者則又遠低於常模比例—換言之，本校學生的學習態度是「比上不足，比下有餘」—學習態度屬於不佳者低於全國常態固然可喜，然而學習態度屬於優異者，卻也顯見仍有許多加強空間。因此如何有效輔導學生建立良好學習習慣，針對個人優勢潛能，型塑合適的學習風格，為本校重要課題。

(二) 學生需加強情緒教育及學習適當的減壓方式

本校於 93 年配合市立聯合醫院以及心衛中心，針對學生進行「心情溫度計」以及「壓力源調查」之間卷普測。其結果顯示，本校學生身心困擾程度，超過半數（約 51.4%）屬於「輕度」、「中度」或「重度」，亦即有半數的學生需要進一步學習情緒的覺察及抒解。另一方面，關於學生壓力源的調查結果則顯示，本校學生感到常壓力的三件事情為：「學業成績」、「時間安排」、「人際相處」（佔學生人數百分比分別為：37%、19%、16%），均與學校生活有關；而抒解壓力的主要方式，男生為「玩電腦」、「運動」、「看電視」，女生則為「找朋友同學聊天」、「玩電腦」、「逛街」等，顯示本校學生當遇到壓力事件時，多半藉由娛樂或消費的方式來轉移焦慮，而非直接面對壓力源解決問題。由此觀之，在學校整體邁向卓越的過程當中，孩子們必須將面臨到更大的壓力，如何提高學生的抗壓能力，以正向的方式因應各種挑戰，進而培養樂觀進取的人生觀，亦為本校發展的重要課題。

由上述分析，欲全面提升本校學生學習的品質，可歸結出二點明確方向：

- 一、激發 IQ 潛力：有效輔導學生掌握學習方法，發揮優勢潛能。
- 二、培養 EQ 能力：協助學生以正向的態度面對壓力與挫折，與負面情緒共處。

貳 實施策略與執行流程

一、實施策略

由於學校同仁，平時無論是行政工作、課務或是處理學生事務均已十分繁重，為避免一次推動規模龐大的變革，帶給同仁們過大的壓力，以致於遭遇到抗拒、反彈或應付，因此我們推動上述方案乃以「演化」方式形成策略，其具體策略及考量因素包括：（一）開明雅量多元變異：本校無論是校長或各處室行政主管，均十分鼓勵及支持教師同仁們的創新想法，也有「容忍」同仁們做點「不一樣的事情」的開明雅量，自然形成一個鼓勵多元變異的組織環境與氛圍。（二）分散權力自主決策：當校內對於目標與理念有一定共識之後，保有極大的彈性讓基層的組長、教師們參與決策，並擁有相當大的自主權與選擇權，決定具體的目標與行動策略，因此使得本方案實際執行者均具有極高的內在動機。（三）漸進

主義點滴工程：推展工作均從小規模開始，採取漸進主義，由點而線而逐步擴增，推動速度較為緩慢，但能夠與過去的措施之間具有連續性，創新的成果因此可累積。

二、執行人員及分配

「雙Q方案」之執行，依據參與人員以及推行的規模，區分為兩個階段：第一個階段為「行動探索階段」，此一階段在校長領導之下，以輔導室之行政人員與輔導教師為主要核心，結合其他相關處室，以及具有專業、創意及熱忱之少數教師，形成創意發想及探索研究的工作團隊，旨在先期研究各種創新的教育方案或活動的可行性、試圖嘗試解決問題，並領導風氣為學習型組織做準備。第二階段則為「永續推展階段」，在前一階段既有的基礎之上擴大參與，將構成學校教育主體的導師與各科教師納入工作團隊，以漸次的方式鼓勵並協助導師及學科教師參與「雙Q方案」的行動，透過有機化的深耕推展模式，俾使方案的目標能夠達到永續的成效。各階段執行成員如下表所示：

表三：內湖國中「雙Q方案」方案各階段執行成員及工作項目一覽表

執行階段	職稱	執行工作項目
行動探索階段 (92年~95年)	校長	1.領導校務、溝通理念 2.督導「雙Q方案」之規劃與執行
	輔導主任	1.綜理「雙Q方案」之規劃與各項執行工作
	教務主任	1.提供教學相關行政支援 2.推展「學習輔導」融入一般學科教學事宜
	訓導主任	1.提供學生活動相關行政支援 2.推展「學習輔導」融入導師班級經營事宜
	輔導組長	1.規劃並策辦方案各種相關活動 2.主持或聯絡與方案相關之行動研究 3.規劃並策辦相關知能教師研習

	資料組長	1.協助策辦各種相關活動 2.規劃並策辦相關家庭教育活動
	輔導教師	發展相關學校本位課程、教材、工具
	6566 教師 創意團隊	本團隊成員為本校公認最富創意及行動力之教師群，成員不僅跨教學領域（輔導、家政、美術、健教、資訊），並且也包涵各種職務（行政、導師、專任），經常性進行創意發想，成為方案規劃的最佳智囊團。
永續推展階段 (96年~)	一般學科 教師	發展各科學習輔導方案
	導師	協助發展班級經營學習輔導方案

三、執行項目

為求全面提升學生的 I Q 及 E Q 的目標，我們將應運而生的學生學習優質化方案，賦予一個別具創意的名稱：「雙 Q VERY MUCH」—學生學習優質化方案（以下簡稱「雙 Q 方案」），其內涵，可分為二大主軸以及四項具體內容：

（一）運用學習心理學原理，發展兼顧知情意行的學校本位學習輔導模式

1.推動學習輔導相關研習及研究

2.逐年辦理學習輔導相關活動，發展學校本位課程、教材及評量工具

（二）結合正向心理學理念，倡導幽默樂觀的活潑校園文化

3.設計樂觀及幽默課程，實施情緒教育

4.辦理創意幽默活動，教師以身作則塑造校園文化

自 92 學年以來，針對前述二大主軸以及四項具體內容，所辦理相關活動、執行時間、負責人員如下表所示：

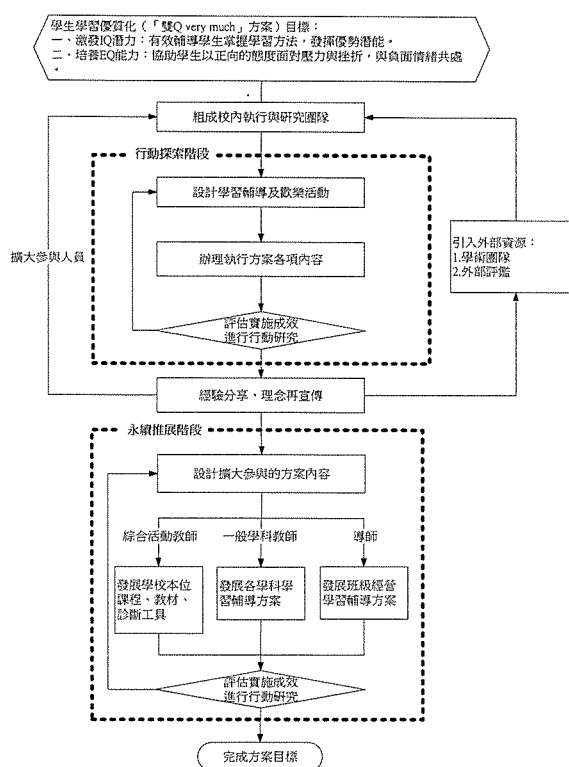
表四：內湖國中「雙Q方案」方案項目內容及執行時間、負責人員一覽表

項目內容／辦理活動	執行時間	負責人員
(一)推動學習輔導相關研習及研究		
<p>1.體驗活動教學演示：</p> <p>聘請臺灣師大心輔系張景媛教授，蒞校示範學習輔導的體驗活動教學，會後張教授與本校國三導師及綜合活動領域教師座談。</p>	93.09.21	輔導室 教務處
<p>2.辦理親職講座：</p> <p>邀請臺灣師大張景媛教授對本校家長講演父母親如何成為孩子學習路上的貴人。參與家長踴躍，反應熱烈。</p>	93.09.25	輔導室 教務處
<p>3.零憶連學習法研習：</p> <p>邀請臺灣師大何宏發教授蒞校，針對本校教師演講何教授獨創之「零憶連記憶法」記憶策略。</p>	93.10.13	輔導室 教務處
<p>4.《K 書高手》講座：</p> <p>聘請《K 書高手》作者，台大呂宗昕教授，於學校日當天蒞校針對本校教師、家長演講，講授如何指導孩子學習方法、讀書策略、應考方法等。</p>	94.03.04	輔導室 教務處
(二)逐年辦理學習輔導相關活動，發展學校本位課程、教材及評量工具		
<p>1.新生學習輔導講座：</p> <p>自 92 學年暑期開始，聘請校內各學科教師擔任講師，舉辦「學習輔導講座」，講授各科學習方法及學習重點，並由輔導老師講授學習方法及記憶法等課程。</p>	92年8月、 93年8月	輔導室 教務處
<p>2.新生「學習日」學習輔導營：</p>	94.8.25-26	輔導室

<p>94 學年暑期擴大辦理「學習輔導講座」活動，首先配合「新生始業輔導」，與臺灣師大心輔系陳學志教授團隊合作，針對新生規劃兼具知情意行四個層面的學習輔導營隊課程，內容包含：激發學習動機、認識優勢能力、閱讀技巧、創意思考技巧、記憶法、合作學習體驗活動、語文/數理學習方法經驗分享等。</p>		<p>訓導處</p>
<p>3.中學生學習情形調查：</p> <p>配合新生學習輔導營，針對參加學生實施「中學生學習情形調查表」測驗，另由未參加新生當中抽樣施測作為對照組，以瞭解學習輔導營隊實施成效。</p>	<p>94 年 10 月</p>	<p>輔導室</p>
<p>4.發展學習輔導課程：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 七年級：學校生活適應、瞭解優勢能力 ● 八年級：學習方法及學習資源 ● 九年級：應考準備與壓力調適 	<p>94~95 年</p>	<p>輔導室 教務處</p>
<p>(三) 設計樂觀及幽默課程，實施情緒教育</p>		
<p>1.發展樂觀與幽默課程</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 七年級：透過「水桶理論」以及結合認知轉換的樂觀課程，引導學生以正向的方式調適情緒。 ● 八年級：透過「笑的訓練」，以及其他增進幽默感的課程，使學生認識幽默，並且能欣賞幽默、善用幽默面對生活中的挑戰。 ● 九年級：以「陽光減壓」為主題，介紹生理回饋、改變詮釋架構、創意思考等心理技能，協助學生學習減壓調適負面心情。 	<p>93~95 年</p>	
<p>(四) 辦理創意幽默活動，教師以身作則塑造校園文化</p>		

<p>1.幽默融入教學講座</p> <p>聘請「幽默心理學」大師，台灣師大心輔系陳學志教授蒞校演講「幽默融入教學」，為情緒教育的推展，提供新的啟發。</p>	<p>93.12.02</p>	
<p>2.辦理歡樂幽默祭活動</p> <p>自 93 學年十二月份開始辦理「歡樂幽默祭」活動，活動為期一個月，主要可區分為「歡樂活動」、「幽默課程」、「節日慶典」三部分。</p>	<p>93.12 月、 94.12 月</p>	

三、工作流程圖



圖一：本校推動雙Q方案工作流程圖

參 成果評估

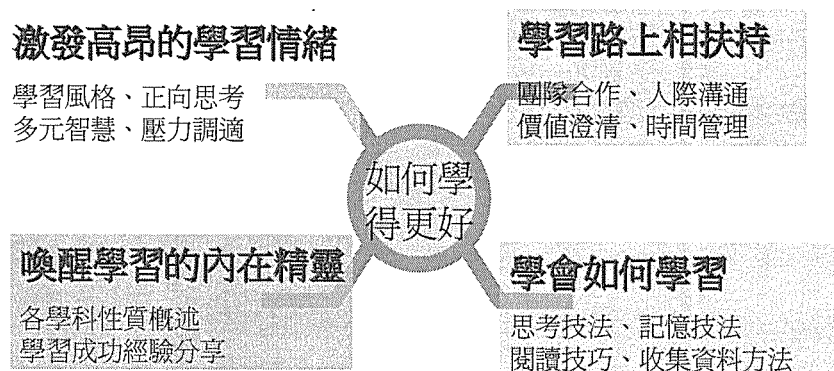
一、發展兼顧知情意行的學校本位學習輔導模式

本校自 93 學年迄今，辦理學習輔導相關教師研習以及親職教育講座，共計五場，參加教師共約一百二十人次、家長一百五十人次，參與情形踴躍。規劃研習主題包含：探索教育體驗活動、學習輔導知情意行整合模式、記憶法、家長如

何幫助孩子學習等，切合教師及家長需求。其中，臺灣師大心輔系張景媛教授提出兼顧「知情意行」的學習輔導模式，為本校推動學習輔導工作提供了完整而具體的綱領。

自 92 學年暑期嘗試辦理「新生學習輔導講座」活動，聘請校內主要學科教師，針對新生講授各科學習方法。活動全程為兩個半天，92 學年初步招募新生有意願者八十名參加，家長、學生反應均十分熱烈；93 學年暑期持續辦理，並於學科學習方法之外，增加記憶術（由輔導主任講授）、塑造個人學習風格（由輔導組長講授）等學習方法課程，亦獲得熱烈迴響。

94 學年改變辦理模式，參考香港樂善堂楊葛小琳中學的「中一迎新學習日」活動，擴大以為期兩日之營隊方式辦理，課程內容亦參酌張景媛教授之「知情意行」模式，同時與台灣師大教育心理與輔導學系陳學志教授團隊合作，改以「如何學得更好」為核心理念之學習輔導課程，其架構如下圖所示：



圖二：94 學年內湖國中新生學習輔導營課程架構圖

其中「學習情緒」部分，聘請臺灣師大陳學志教授擔任講師，由正向心理學以及學習心理學的原理，教導參加同學建立個人學習風格；「學習路上相扶持」則由師大心輔系的同學協助帶領探索活動，使參加學生由探索活動中體驗合作學習；本校輔導教師擔任「學會如何學習」的講師，教導學生各種思考技法、記憶技法以及閱讀學習之技法；最終與學科結合，聘請校內國文、英語、數學、自然各領域教師一位，為學生分享各科學習經驗及學習方法。

本營隊活動結束之後，統計回饋表問卷結果，顯示超過 80%以上的學員，事

後對於活動課程採極為正面肯定的評價，在回饋表的開放式問卷當中，多半學生亦表示參加活動對自己幫助很大。

然而，在辦理學習輔導營隊的同時，運用「中學生學習情形調查表」(陳萩卿，民 93)，針對參加活動的新生實施前測，並於開學第一次段考之後，再次予以實施後測；另外自各班未參加營隊活動的新生中抽取 30 名學生做為控制組，亦同樣以「中學生學習情形調查表」施予前後測。分析「中學生學習情形調查表」測驗結果發現，參加營隊活動的學生其前後測成績改變未達顯著，與未參加營隊活動同學之測驗結果比較，在予以共變數分析排除掉學業成績(第一次段考成績)之影響後，其改變亦未達顯著。由此可見，就影響學生學習態度，塑造學生學習習慣的層面而言，或許較難透過短期營隊課程，達成立即顯著的成效。

然而在本校同仁與師大教育心理專業團隊合作的過程當中，獲得寶貴的學習輔導教學實務經驗，並且以此為架構，更進一步深化相關課程，融入綜合活動領域的教學當中，透過班級輔導活動推展學習輔導，頗獲各班導師好評。

二、倡導幽默樂觀的活潑校園文化

本校自 93 學年 12 月份開始辦理「歡樂幽默祭」活動，活動為期一個月，主要可區分為「歡樂活動」、「幽默課程」、「節日慶典」三部分。辦理這些活動，目的乃藉此嘗試突破傳統，希望以幽默感訓練、樂觀課程等，基於正向心理學原理的課程活動，代替負面、嚴肅的情緒教育、生命教育，同時透過師生同歡的各種活動，以及結合校慶、聖誕節等節日慶典，進而塑造一個幽默樂觀的校園環境，積極地促進全校師生的心理健康。以下即就活動主要的三個部分，說明其辦理成效：

「幽默課程」方面主要由輔導活動教師針對七、八、九年級，設計為期四周的課程，七年級以「樂觀」為主題，透過「水桶理論」以及結合認知轉換的樂觀課程，引導學生以正向的方式調適情緒；八年級主題是「幽默訓練」，透過「笑的訓練」，以及其他增進幽默感的課程，使學生認識幽默，並且能欣賞幽默、善用幽默面對生活中的挑戰；九年級則是以「陽光減壓」為主題，介紹生理回饋、

改變詮釋架構、創意思考等心理技能，協助學生學習減壓調適負面心情。經過兩年的推行，課程發展已日趨完整，且由課程的實踐活動中，鼓勵學生對朋友、家人及老師表現幽默，增進了親子及師生之間的感情，頗獲好評。

「歡樂活動」部分，設計了「歡樂晒衣場」的活動，邀請全校教職員工提供帶有笑容的個人照片，將這些照片放大後，吊掛在校門入口的穿堂，讓師長們的笑容每天迎接孩子們上學。此外，配合「歡樂晒衣場」活動同時舉辦「票選嘻哈老師」的活動：我們設計了十五類創意幽默的笑容類型（例如：最夜上海的笑容、最偶像劇的笑容、等）由全校師生投票，選出各類笑容類型的代表人物（教師），學生參與情形踴躍，活動推出後，一週內即累積一千八百張選票（亦即全校學生均參加票選）。

「節日慶典」方面，最耀眼的就屬由校內四位年輕活潑且十分具有創意的教師，模仿偶像團體「5566」而組成的「6566」樂團。這四位老師們在校慶之前，即發揮創意運用各種「行銷手法」進行宣傳，甚至自製宣傳海報、自行拍攝宣傳短片、製作「周邊商品」等方式，引起校內師生矚目，校慶當天精彩趣味的演出，吸引了上千名學生的熱情參與，並且搭配趣味拍賣會，協助喜憨兒及特教義賣活動促銷，創下比平常高出50%的銷售量。而校慶之後，「6566」成為本校特有的「品牌」，許多班級慶生或同樂活動，均邀請「6566」前往表演，此外學校其他活動，如「健康減重班」，亦邀請「6566」拍攝宣傳影片，顯見本校教師發揮創意結合商業行銷手法，已為本校的校園文化注入新的元素。

肆 省思分享

一、值得分享的經驗

（一）以知情意行學習輔導，開創輔導工作新方向

一般咸以為學校輔導工作包含了：生活輔導（personal guidance）、生涯輔導（career guidance）、學習輔導（learning guidance）三大內涵。然而唯獨「學習輔導」無論在理論建構、學術研究與實務工作的推展上，都相對遠較前兩項學校輔導工作領域為弱。有鑑於此，本校自92學年，便開始有意在學習輔導工作方面

投入心力，希望能由實務工作出發，於一般教學之外進一步深化落實學習輔導工作，以期幫助學生「學會學習」。

93 學年適逢輔導室行政同仁大換血，新任主任、組長們均有意推陳出新，在傳統輔導工作之上力求突破，對於推動學習輔導工作，有著極高的興趣與熱忱，便積極畢業母系—台灣師大心輔系的教授們，爭取學術方面的支援與指導。而更加慶幸台灣師大張景媛教授有感於本校輔導同仁的誠意，願意義務蒞校指導，張教授不僅親自演示如何透過探索活動教學，引導孩子們體驗合作學習，並於會後與九年級導師、輔導教師舉行座談當中指出，學習輔導不能只是教導學習方法、學習技巧等「認知課程」，還必須研究如何激發孩子的學習動機，透過探索活動引導其情意，同時亦需要導師班級經營的配合，透過團隊力量，使孩子們在學習路上互相支持鼓勵，並且給予每個孩子多元的表現機會，由「知情意行」四個層面同時進行診斷與輔導。故而兼顧「知情意行」的學習輔導模式，遂成為本校推動學習輔導，設計學習輔導相關課程、活動的依循方針。

（二）結合學術團隊創新活動，推廣「內湖經驗」

94 學年，本校參酌香港優質學校計畫之「中一新生學習日」活動，創新辦理「新生學習日」學習輔導營隊—營隊課程以前述「知情意行」綜合模式為理念，以「如何學得更好」為宗旨，結合台灣師大陳學志教授所領導的學習心理學研究團隊，設計了兩天的課程活動。

俟後利用「中學生學習情形調查表」施予前後測的結果，雖然效果未達顯著，然而由此亦可發現，就影響學生學習態度，塑造學生學習習慣的層面而言，或許較難透過短期營隊課程，達成立即顯著的成效，而在本校輔導教師同仁與師大教育心理專業團隊合作，設計課程的過程當中，確實因此提升了學習輔導專業知能，並且從營隊的課程教學中，獲得寶貴的實務經驗，並且以此為架構，更進一步深化相關課程，融入綜合活動領域的教學當中，透過班級輔導活動推展學習輔導，頗獲各班導師好評。

此外，本校推動學習輔導營隊活動的經驗，亦備受其他學校重視，例如市立

大同高中於 95 年寒假辦理「讀書勵志成長營」，除了課程設計參酌本校營隊課程架構之外，同時也邀請本校輔導組長前往擔任講師。顯示「內湖經驗」有其值得推廣之處。

（三）創意推行正向心理學，另類情緒、生命教育

近年來社會變遷，價值觀混亂，自殺高居十大死因排行不下，加以「憂鬱症」號稱二十一世紀人類三大病症之一，因此「情緒教育」、「生命教育」遂成爲學校教育及輔導極爲迫切重要的工作項目。然而在熱鬧滾滾的推動風潮當中，不禁令人反思，在校園當中多半以「負面議題」做爲操作手法的「情緒教育」、「生命教育」，究竟扮演的是鼓舞人心的正面角色？還是一種帶有負面標籤的反向宣傳？

因而本校在推動「情緒教育」、「生命教育」藉此培養學生「EQ」能力時，希望一改過去的操作手法，而代之以結合「正向心理學」的歡樂活動、幽默課程，塑造一個樂觀進取的校園文化，自然而然使學生從中培養豁達的人生觀，勇於面對生命的各種挑戰，促進心理的健康。

其中「幽默課程」方面經過兩年的推行，課程發展已日趨完整，且由課程的實踐活動中，鼓勵學生對朋友、家人及老師表現幽默，增進了親子及師生之間的感情，頗獲好評。此外，相關課程內容，我們也由綜合活動領域召集人代表，於研討市版課程的會議中提出，希望能拋磚引玉，與各校分享我們推展正向心理學的經驗。

（四）教師跨領域結合「梅迪奇效應」，塑造校園新文化

在規劃歡樂活動以及配合校慶節目的過程當中，最難能可貴的，是本校幾位具有高度創意的教師們，能打破處室建制、任教科目的隔閡，共同腦力激盪發想各種創意的點子，並且以高度的熱忱一一加以實現，即便熬夜加班亦在所不惜。這種教師「跨領域結合」所激盪出來的「梅迪奇效應」(Medici effect)，不僅豐富了本校的校慶活動，教師「6566」團隊的結合與創意行銷，更成功的塑造出校園文化的新元素。

我們相信，有快樂的教師，才會有快樂的學生；而「快樂」並不是「低效率」

的同義詞，我們更相信工作上的「玩興」會帶來「快樂」，更會帶來高效能、高創造力的工作成果，教師「6566」團隊的成功，同時也帶給學生最好的示範：如何運用團隊支持的力量，發揮創意克服困難，工作享受同時也享受工作。

二、執行困境與展望

本校在推展學習輔導以及正向情緒、生命教育的過程當中，發現尚有不足待進一步精進之處，說明如下：

（一）學習輔導應謀求與學科教學結合，同時加強培育學習輔導種子師資

由「新生學習日」學習輔導營隊的規劃與執行當中，雖然已循知情意行模式，設計出大體尚稱符合學習心理學課程架構與教學設計，然而另一方面，「學會如何學習」與學生實際的學科學習之間，尚未有良好的連結。因此進一步邀請各學科教師參與，加入學習輔導研發團隊，成為校內的學習輔導種子師資，並且透過此一機制，發展學校本位的學科學習輔導模式，是將來可持續推動的方向。

（二）推動導師建構以學生學習為中心之班級經營，以利促進合作學習

學習輔導首重個人學習風格建立，以及學習習慣養成，而各班導師每日接觸學生，與班級學生學習活動息息相關，正是協助學生依循個人學習風格養成良好學習習慣的重要人物。其次學生是否能夠融入團隊合作學習，與班級風氣十分有關，而班級風氣之建立，亦為導師主要職責。因此若欲進一步提升學生學習成效，激發「IQ」潛力，則需要進一步發展以班級為單位的學習輔導模式：初步邀請有興趣的導師合作，進行小型行動研究，俟後將經驗分享全校逐步推展，最終每班發展出具班級特色，同時符合學習心理學原理之學習輔導模式，建構以學生學習為中心之班級經營。

（三）推展歡樂幽默，應擴大親師生參與

自93學年推動「歡樂幽默祭」以來，活動辦理期間適逢校慶及聖誕節，因此師生參與反應良好，就成效而言確實是熱鬧有餘，然而活動辦理的目的並不在營造短期的校園氣氛，而在於藉此建立長遠的校園文化，希望師生能夠將歡樂幽默的知情意行融入生活，培養正向樂觀的生活態度——誠如本校校長趙雅鈴女士在教學研究會時，以洪蘭教授所譯《快樂就健康》（台北：遠流，民90）一書當中所言，與教師同仁們所分享的：「回復感官知覺，為心智投資，豐富生活多樣性，喜歡快樂、追求快樂、製造快樂的人，才能真正享受健康」。

因此，除了相關的課程設計，以及結合特定時節辦理各種活動之外，進一步研擬在師生生活的環境中，點點滴滴即傳達幽默的精神，並且鼓勵師生發揮幽默感，同時除了校內師生外，亦可規劃親子共同參與的歡樂活動，使得歡樂幽默由校園內擴展至學生的家庭當中生活中，真正將活動的精神由某時某地的「點」擴展為「線」乃至於「面」。

（四）學校單打獨鬥難以系統推動方案，需尋求長期學術資源支持

無論是推動學習輔導，或是正向心理學的歡樂活動，我們在推動的過程中深刻體會到：第一線的教師們在課程發展、教學設計，以及或活動的規劃辦理方面，

能力及熱忱均有其足見專業之處，然而對於活動及課程實施的成效評估方面，尤其是「定量」的評估卻倍感困難。原因在於學校教育目標模糊，組織事務繁雜，欲具體評鑑組織成效本屬不易，加以基層教師在這方面的學術訓練實屬不足，其二則是國內無論在學習輔導或正向心理學，適用的評估工具有限。故而積極地尋求長期的學術資源支持，方能真正有系統地推動方案。

三、從「雙Q」到「三Q」——代結語

爲了提供孩子們更精緻的學習成長環境，我們除了戮力於各領域的智識教學，生活教育的品德陶冶之外，更進一步強調激發學生的「IQ」潛能、培養孩子的「EQ」能力，希望賦予孩子們具未來性的教育。而放眼二十一世紀的將來，除了「IQ」、「EQ」之外，強調解決問題、鼎新革舊、日新又新自強不息的「CQ」（創造力智商）也成爲新時代人類的必修功課。又適逢臺北市將「創造力」訂定爲95年之年度教育要項，因此如何構築本校孩子的「CQ」工程，是我們繼「IQ」、「EQ」之後，必須納入優質化方案的內涵。從「雙Q」到「三Q」，我們希望帶給孩子們的，不僅是「可數的」三年國中歲月，更希望給孩子們一生受用「不可數的」very much。

評審意見：

一項方案之實施，必須瞭解問題所在，方能對症下藥，發揮方案效能。本作品介紹學校所實施之學生學習優質化（強調IQ與EQ）方案，即有良好之問題診斷。隨之，則運用多項策略，企圖形塑一幽默樂觀的校園文化。作品中針對現況分析、實施策略與執行流程、成果評估與省思分享等，作了詳細之描述，讓人能充分領略到教師們所締造的「內湖經驗」。