

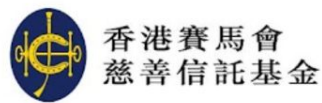


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



心「正」自然「良」

家長品格優勢工作坊



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

活動目標

1. 家長**認識品格優勢**的概念，擴闊對優點的看法
2. 鼓勵家長學習欣賞及發掘自己及家人的內在資源，**培養正向思維**

熱身遊戲

請畫出兩樣來自大自然的事物或動物去形容：

1. 家長自己
2. 小朋友





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

你所畫的事物或動物，反映你
自己和小朋友分別有甚麼特質？

成日笑

好動

文靜

坐唔定

多嘢講



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

你傾向.....
先想起**負面**特質？
還是想起**正面**特質？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

小挑戰：

觀看影片，數一數片中綠衫兩位女孩，跳繩成功跳到多少下？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

有時太專注某些行為，
會忽略其他可愛的部份

觀看影片，認識為甚麼
我們會傾向先看到負面？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

正向心理學

與其著眼「問題」，
不如多運用、發揮
人與生俱來的品格優勢
在生活各範疇上，
便能達致長久的快樂！

人如何可以追求
更充實和幸福人生？



毅力



熱忱



誠實



愛和被愛



社交智慧



仁慈



對美欣賞



幽默感



感恩



勇敢



好奇心



洞察力



判斷力



創造力



愛學習



寬恕



自我控制



謙虛



謹慎



心靈信仰



領導才能



希望



公平公正



團隊精神

品格優勢



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

一盒共有24色的木顏色筆
就像人與生俱來有24項品格優勢，沒有高低之分





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

有些顏色會常用，
有些顏色會少用

就像品格優勢，
有些會較突出，
有些會較少運用



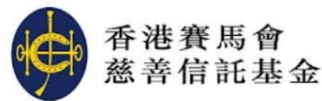


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



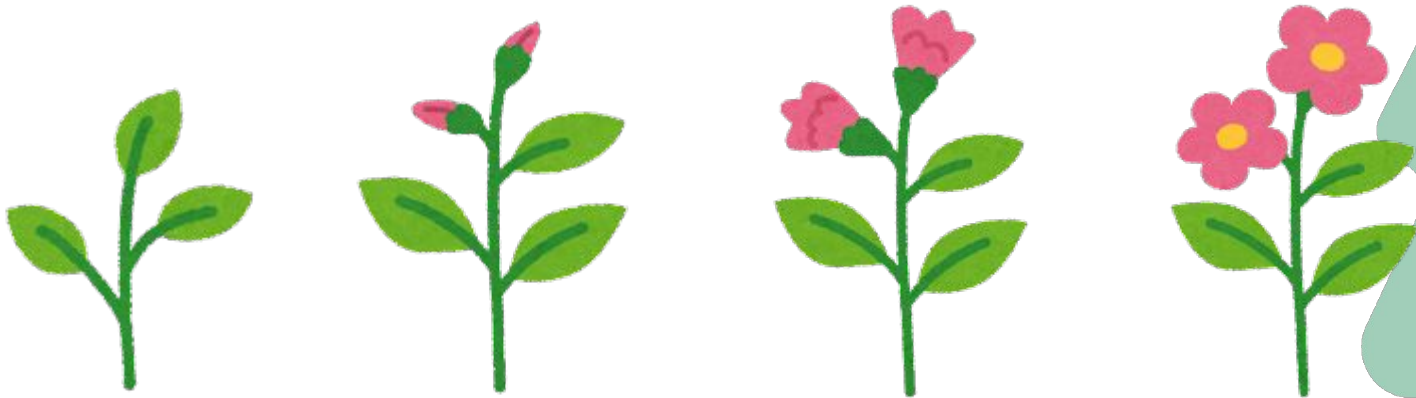
捐助機構



每畫一幅畫，
所需的顏色各有不同

就像我們在
不同情境下發揮
不同的品格優勢

不少人都以為性格是天生的
但品格優勢是可塑造、一生都在發展
即使是較弱的品格優勢亦可後天培養



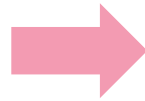
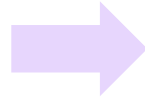
以結果為讚賞基礎

「你拎到100分，好叻呀！」



以付出過程為讚賞基礎

「欣賞你好有毅力，沒有放棄，而且全程都很專注」



遇到難關



不可調節：智商
「係唔係我唔夠
叻？」



可調節：品格優勢
可能係我唔夠專注？
我可以試多一次

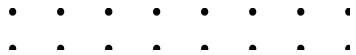
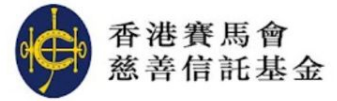


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



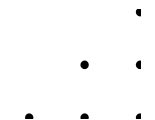
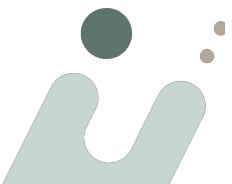
捐助機構



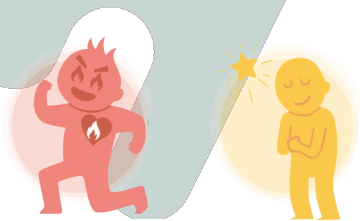
為何要發掘
孩子品格優
勢？



(1) 提升生活滿足感



研究發現...



熱忱

希望



領導才能

→ 比較不
會出現抑
鬱及焦慮



感恩



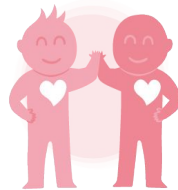
好奇心



熱忱



希望



愛和被愛

→ 與提升
生活滿足
感的關聯
最高

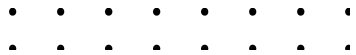
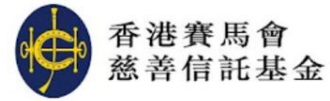


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



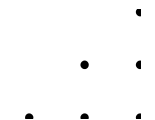
捐助機構



為何要發掘
孩子品格優
勢？



(2) 提升正向自我形象





認識了自己的品格優勢
逐漸內化成自我身份認同的一部分

「我係一個點嘅人？」

小練習：你會如何形容他？





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



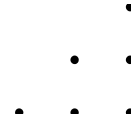
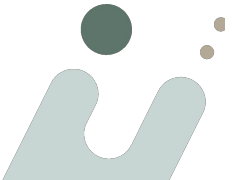
香港賽馬會
慈善信託基金



為何要發掘
孩子品格優
勢？



(3) 建立內在資源，
面對困難



面對學業挫敗時，可以.....



創造力

能夠想出新的做事方法；如果有更好的方法，決不會滿足於用傳統方法去完成同樣的事。



毅力

努力完成自己開始的工作；無論什麼工作，都會盡力準時完成；不會在工作時分心，並在完成工作的過程中獲得滿足感。



希望

對未來有最好的期望並努力去達成。相信未來是掌握在自己手中。



面對家人相處問題時，可以.....



幽默感

喜歡大笑和逗樂別人；認為為別人帶來歡笑是重要的；在任何情況下，都嘗試去看事情輕鬆的一面。



寬恕

寬恕對自己不好的人。經常給別人第二次機會。座右銘是慈悲而不是報復。



感恩

留意到發生在自己身上的好事，而從不會視之為理所當然；懂得感恩，常常向朋友和家人表達謝意。



面對朋輩問題時，可以.....



仁慈

對別人仁慈和寬宏大量；即使對那些認識不深的人，仍享受為別人做好事、付出關心。



勇敢

無所畏懼，不會在威脅、挑戰、困難或痛苦面前畏縮。即使面對反抗，仍會為正義而大聲疾呼；根據自己的信念行動；包括行動上的勇敢，而不限於此。



社交智慧

能明白別人的動機和感受；知道不同的社交場合該做些什麼行為，能使其他人感到自在。





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



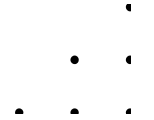
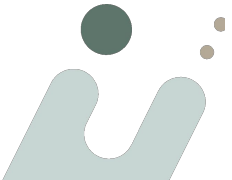
香港賽馬會
慈善信託基金



為何要發掘
孩子品格優
勢？



(4) 了解彼此，
增進人際關係



了解自己和他人的差異 → 減少磨擦

點解佢有時講嘢，
會有啲跳脫嘅？



點解佢講嘢會
咁嚴肅㗎？

發揮自己和對方的品格優勢 → 事半功倍

佢咁有好奇心，可以叫佢計劃行程！



社交智慧



好奇心

佢咁有社交智慧，可以搵埋佢嘅朋友仔一齊嚟

尋找大家的共同興趣 → 拉近關係



不如一齊去玩獨木舟！



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

如何發展孩子品格優勢？

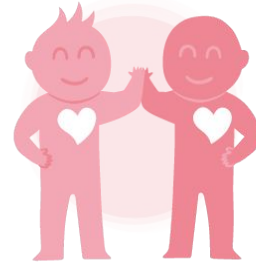
(1) 以新方式揉合不同品格優勢



例子：孩子突出的品格優勢是



創造力



愛和被愛

- 朋友關係：主動製作小禮物送贈同學
- 家庭和諧：為家人設計新菜式／提議不同的家庭活動
- 個人逆境：嘗試尋找新的解決方法／主動找家人幫忙



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

如何發展孩子品格優勢？

(2) 以恰當程度運用品格優勢

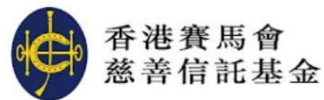


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構

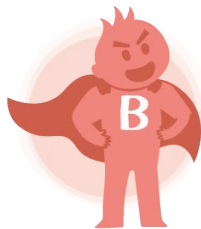


捐助機構



例子：

剛剛好



勇敢

過量使用

衝動

過少使用

怯懦

錯誤使用

錯用勇敢



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

平日較少運用(underuse) → 鼓勵運用

- 看見孩子的行為，**不加評論地描述**
- 告訴孩子你的感受，並**具體肯定**及欣賞
- **鼓勵**孩子日後多加運用

例子：孩子平日很少感恩，但有一次他會對人表達感謝

「我剛剛看到你下小巴時對司機叔叔道謝，媽媽感到很開心，十分欣賞你懂得**感恩**，媽媽鼓勵你平日都可以多加發揮**感恩**！」

過度使用(overuse) → 提醒調校和平衡

- 看見孩子的行為，**不加評論地描述**
- 告訴孩子你的感受及**擔憂**，和行為**會導致的後果**
- **提醒**孩子運用品格優勢時，發揮其他品格同樣重要

例子：孩子第一次玩滑板運動時，差點弄傷同學

「媽媽看到你今次有衝勁去嘗試新事物，十分欣賞你的**勇敢**
但媽媽見到你差點弄傷同學，媽媽擔心你與同學的安全
下次可以提醒自己，發揮**謹慎、自我控制**都很重要呢。」

誤用(misuse) → 建議正確使用

- 看見孩子的行為，**不加評論地描述**
- 告訴孩子你的**感受及擔憂**，和行為**會導致的後果**
- **建議**孩子在其他情況下使用該品格優勢

例子：孩子大聲取笑朋友，令朋友感到難堪

「媽媽看見你大聲笑你的朋友，
媽媽感到很擔心，因為朋友仔會感到傷心，甚至可能唔想再同你玩
知道你有**幽默感**，但你可以試試在朋友都感到舒服時才使用會更好。」



個案1：牛腩河的故事

小智不太喜歡讀書，但因學業緣故，每天下午5時至8時需自行到補習社補習。有一天，小智只顧踢足球，直到晚上7時才去補習，於是他用自己零用錢買了一碗牛腩河送給補習老師，希望老師不要將他遲到的事告訴給家人。

- 知道老師喜愛牛腩河，用自己零用錢買一碗 → 社交智慧、仁慈
- 練習足球到晚上 → 熱忱、毅力
- 可再多運用：勇敢、誠實

孩子有甚麼
品格優勢？

如果你是這個孩子的家長，
當你知道後，你會如何回應？

個案2：計算機的故事

小櫻平時能盡力完成功課，並能準時和不會分心，但一面對數學難題，便容易感到灰心及對自己失望，沒有動力完成。有一天，小櫻在媽媽不為意時，偷用她的IPad計算機去完成數學功課。

- 平時很用心完成功課
→ 毅力、自我控制
- 使用IPad解決困難 → 創造力
- 可再多運用：誠實、好奇心

孩子有甚麼
品格優勢？

如果你是這個孩子的家長，
當你知道後，你會如何回應？

個案3：檸檬茶的故事

嘉嘉是學校風紀，某天小息，他當值時看見好朋友軒仔丟掉一個檸檬茶盒於操場地上，於是請他拾回並掉進垃圾箱，但軒仔指自己趕上堂而沒理會。嘉嘉認為軒仔沒有公德心，亦不聽勸導，故記下他名字。軒仔知道後很憎恨她，令嘉嘉感困擾，擔心影響友誼及自我形象。

- 盡風紀的責任、不偏私 → 公平公正、團隊精神
- 可再多運用：社交智慧、寬恕

孩子有甚麼
品格優勢？

如果你是這個孩子的家長，
當你知道後，你會如何回應？

小練習：用三個品格優勢形容 (1)自己 (2)孩子，並輔以例子敘述



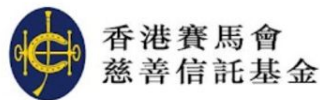


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



了解自己的品格優勢： 品格優勢問卷網上版本

中文 (繁體) | 我的帳戶 | 登出 | 參加免費調查

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

性格優勢 | 報告 | 話題 | 培訓班 | 資源 | 專業人士 | 研究人員

將您的優勢帶入生活並更充分地生活

加入超過 2500 萬人的行列，他們對性格優勢進行了唯一免費的科學調查。

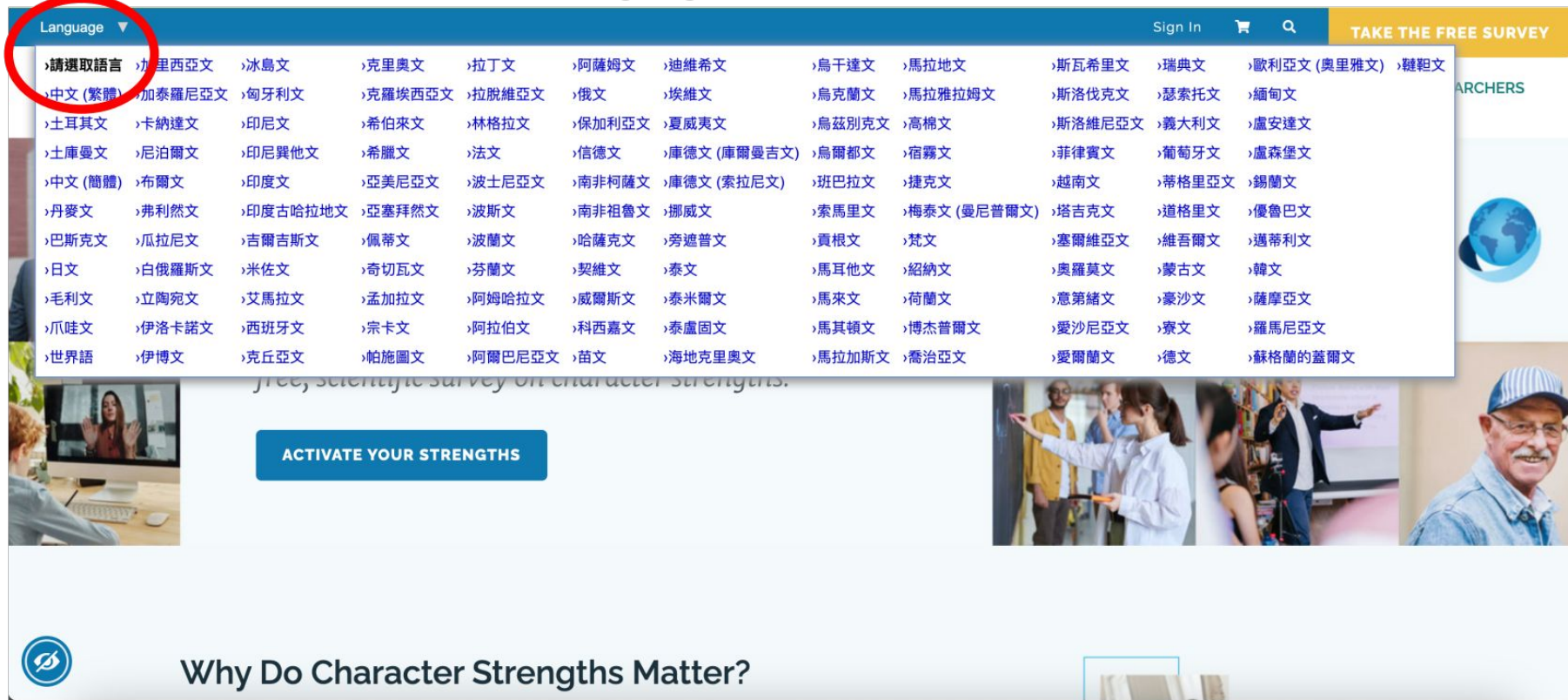
參加免費調查

了解你的優勢

威盛性格優勢調查是一項免費的自我評估，需要 10 分鐘，並提供大量信息來幫助您了解自己的最佳品質。威盛報告您的各種性格優勢，並提供深入的洞察，包括可操作的提示，以應用您的優勢。

<https://www.viacharacter.org>

1. 進入網頁後，可先按左上方的「Language」以選擇「中文 (繁體)」



Language

Sign In

TAKE THE FREE SURVEY

請選取語言	加里西亞文	冰島文	克里奧文	拉丁文	阿薩姆文	迪維希文	烏干達文	馬拉地文	斯瓦希里文	瑞典文	歐利亞文 (奧里雅文)	韃靼文
中文 (繁體)	加泰羅尼亞文	匈牙利文	克羅埃西亞文	拉脫維亞文	俄文	埃維文	烏克蘭文	馬拉雅拉姆文	斯洛伐克文	瑟索托文	緬甸文	ARCHERS
土耳其文	卡納達文	印尼文	希伯來文	林格拉文	保加利亞文	夏威夷文	烏茲別克文	高棉文	斯洛維尼亞文	義大利文	盧安達文	
土庫曼文	尼泊爾文	印尼巽他文	希臘文	法文	信德文	庫德文 (庫爾曼吉文)	烏爾都文	宿霧文	菲律賓文	葡萄牙文	盧森堡文	
中文 (簡體)	布爾文	印度文	亞美尼亞文	波士尼亞文	南非柯薩文	庫德文 (索拉尼文)	班巴拉文	捷克文	越南文	蒂格里亞文	錫蘭文	
丹麥文	弗利然文	印度古哈拉地文	亞塞拜然文	波斯文	南非祖魯文	挪威文	索馬里文	梅泰文 (曼尼普爾文)	塔吉克文	道格里文	優魯巴文	
巴斯克文	瓜拉尼文	吉爾吉斯文	佩蒂文	波蘭文	哈薩克文	旁遮普文	貢根文	梵文	塞爾維亞文	維吾爾文	邁蒂利文	
日文	白俄羅斯文	米佐文	奇切瓦文	芬蘭文	契維文	泰文	馬耳他文	紹納文	奧羅莫文	蒙古文	韓文	
毛利文	立陶宛文	艾馬拉文	孟加拉文	阿姆哈拉文	威爾斯文	泰米爾文	馬來文	荷蘭文	意第緒文	豪沙文	薩摩亞文	
爪哇文	伊洛卡諾文	西班牙文	宗卡文	阿拉伯文	科西嘉文	泰盧固文	馬其頓文	博杰普爾文	愛沙尼亞文	寮文	羅馬尼亞文	
世界語	伊博文	克丘亞文	帕施圖文	阿爾巴尼亞文	苗文	海地克里奧文	馬拉加斯文	喬治亞文	愛爾蘭文	德文	蘇格蘭的蓋爾文	

ACTIVATE YOUR STRENGTHS

Why Do Character Strengths Matter?

2. 然後按右上方的「參加免費調查」

中文 (繁體) ▾

登入 購物車 搜索

參加免費調查

VA INSTITUTE ON CHARACTER

性格優勢 報告 主題 項目和課程 資源 專業人士 研究人員

發揮你的優勢並生活得更充實

與超過 2700 萬人一起參加了關於性格優勢的唯一免費、科學的調查。

激活你的優勢



3. 首次填寫測試的人士，須先填寫個人資料以註冊帳戶

Language ▾ 登入 參加免費調查

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

性格優勢 報告 主題 項目和課程 資源 專業人士 研究人員

已經有帳戶? [登入](#)

註冊參加 VIA 調查

您必須年滿 13 歲才能註冊帳戶。13 歲以下的兒童必須有成人在此處註冊，或者成人可以代表兒童登錄，以便與其帳戶參加 VIA 青少年調查。

名 姓

電子郵件地址

語言

中文

創建密碼

接收包含基於科學的性格優勢提示、靈感和策略的電子郵件通信。

我已閱讀並理解本協議的條款和條件，並了解某些問題可能涉及敏感數據。

現在註冊

隱私權 - 條款

4. 完成註冊後可按右上方的「登入」；登入後，再次按右上方的「參加免費調查」

Language ▾ 登入 參加免費調查

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

性格優勢 報告 主題 項目和課程 資源 專業人士 研究人員

登錄您的 VIA 帳戶以：

- ✓ 參加威盛調查
- ✓ 購買深入報告
- ✓ 查看您過去的性格優勢簡介
- ✓ 查看客戶的調查結果
- ✓ 設置 VIA Pro 儀表板
- ✓ 註冊在線課程

中文 忘記密碼了嗎?

電子郵件

密碼

如果您尚未創建 VIA 帳戶，請在此註冊。

登入

5. 有需要的話可先在右邊選擇語言，有不同中文選項；然後選擇左邊的「成人調查」

The screenshot shows the VIA Institute on Character website interface. At the top left, there is a 'Language' dropdown menu. The dropdown is open, showing a list of languages: Slovenscina (Slovenija), Srpski, Svenska, ไทย (ไทย), Türkçe, Українська (Україна), اردو, Tiếng Việt (Việt Nam), 中文 (checked), 中文 (中国), 中文 (香港特別行政區), and 中文 (台灣). The '中文' option is circled in red. Below the language menu, there are navigation links for '性格優勢', '報告', and '主題'. On the right side, there are buttons for '參加免費調查' and '研究人員'. The main content area features a large heading '選擇一項調查以繼續'. Below this, there are two main options: 'VIA成人調查' (suitable for 18 and above) and '威盛青年調查' (suitable for 8-17). The 'VIA成人調查' option is circled in red and includes a '從成人調查開始' button. The '威盛青年調查' option includes a note: '威盛青少年調查不適用於您選擇的語言。'. At the bottom left, there is a small circular logo with an eye icon.

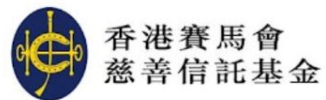


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝大家！

