

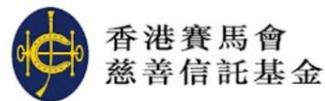


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構

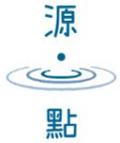


捐助機構



「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第二節



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

小組目標

- ❖ 認識品格優勢
- ❖ 在日常生活中使用品格優勢
- ❖ 提高家長對自身及子女的正面評價
- ❖ 促進親子溝通



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

今日流程

★ 尋找品格優勢

★ 如何具體讚賞

★ 5種愛之語

★ 讚賞應用



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



香港賽馬會
慈善信託基金

討論問題

1. 你發現了自己有哪一個品格優勢？
2. 這個品格優勢如何協助你面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。



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



影片來源: [翰林雲端學院EHanlin]. (2020, August 10). 世上唯一的問卷 [Video]. YouTube.
<https://youtu.be/dclMRwOP3zg>



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

- ❖ 父母曾經也是小孩，或許同樣也曾面對父母的誤解及指責，造成不少的傷害
- ❖ 運用正向角度看待孩子，並指引及鼓勵孩子發展品格優勢，將會對孩子的成長有正面的作用



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



香港賽馬會
慈善信託基金

尋找屬於你的花生



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

流程：

1. 請各家長運用一分鐘的時間記下自己花生的樣子
2. 混合所有花生
3. 請家長在盆內找尋屬於自己的花生



討論問題：

1. 你所選擇的花生有什麼特色？
2. 你在尋找花生的過程中產生什麼念頭？感覺是什麼？你使用了什麼方法去應對這個念頭？
3. 找到花生後的感受是什麼？而找不到又會有哪種感覺？
4. 回到生活中，你曾否嘗試留意孩子的品格優勢？
5. 嘗試用一分鐘時間回想孩子的品格優勢？你的發現是什麼？你希望如何回應孩子的品格優勢？

- ❖ 所選的花生有其吸引和特別之處，如同教養孩子一樣，只要細心留意總會找到他/她的品格優勢
- ❖ 當還未留意到孩子的優勢時可能會有氣餒的感覺，嘗試重新回想孩子的品格優勢及給予從心而發的欣賞，肯定和建立孩子的信心

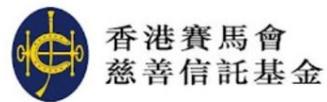


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



圖像探索

方法：

❖ 回想過去一星期觀察孩子的

1. 一個品格優勢 2. 事件發生經過 3. 你的回應

❖ 透過紅花卡，選出**1-2張**屬於這個事件或經驗的圖像
讓故事可以有更多畫面與情感

❖ 與身邊家長分享



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

- ❖ 在過往的生活經驗中記住了孩子的優勢，在某些時刻會回憶起
- ❖ 嘗試以品格優勢來回應孩子的正面表現，提升孩子信心，加強與他/她的連繫

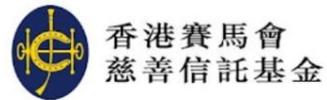


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



讚賞3部曲



看見

- 看見孩子的行為／說話

肯定

- 具體肯定孩子的優點

鼓勵

- 鼓勵孩子日後多發揮這個優點

5種愛的語言

- ★ 每個孩子心裡面，都有個「情緒的箱子」，等著被添滿愛
- ★ 當一個孩子真正感覺到被愛，他才會正常地成長
- ★ 每個人最主要、最習慣的語言都不同
- ★ 學會對方愛的語言，才能有效地向對方表達愛意/謝意

肯定的語言

THANK YOU!

服務行動



真心的禮物



精心時刻



身體的接觸





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

你的愛之語？

進入以下網站完成"愛之語"測驗, 了解屬於你的愛之語

<https://stepfam.org.hk/zh-hant/page6/sub/1>

資料來源: 香港公教婚姻輔導會「找到自己的愛之語」測驗

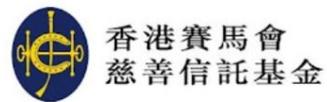


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



個案討論

個案一

主角：小櫻及媽媽

優點：小櫻能盡力完成功課，並能準時和不會分心

最近困難：面對數學難題，感到灰心及對自己失望，沒有動力完成

2-3人一組討論：

- 1. 小櫻的品格優勢是什麼？**
- 2. 作為媽媽，如何以品格優勢鼓勵她完成數學難題？**

個案二

主角：爸爸和俊仔

優點：俊仔能堅守原則，給予每個人平等的機會，不會令個人情感影響決定

最近困擾：某天小息，作為風紀的他看見好朋友軒仔丟掉一個檸檬茶盒於操場地上。他向軒仔表示需要拾回垃圾掉進垃圾箱，但軒仔指自己趕上堂而沒時間拾回。俊仔認為軒仔沒有公德心之餘，亦不聽勸導，故記下他名字。軒仔知道後髒了他，令俊仔感困擾，擔心影響友誼及自我形象。

2-3人一組討論：

- 1. 俊仔的品格優勢是什麼？**
- 2. 作為爸爸，如何以品格優勢安慰他釋懷？**

個案三

主角：芯芯、媽媽、爸爸及爺爺

優點：芯芯對許多事均感好奇，常發問及很容易對事物著迷，喜歡探索和發掘新事物

最近困擾：某一天，芯芯看到爺爺的書法作品，好奇地問爺爺中國書法的起源。不過爺爺不懂如何回答，顯得有點尷尬，爸爸即時責罵芯芯，她不明白為什麼被罵，感到委屈和傷心

2-3人一組討論：

- 1. 芯芯的品格優勢是什麼？**
- 2. 作為媽媽，如何以品格優勢安慰芯芯？**



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

總結

- ❖ 運用品格優勢於欣賞孩子上需要一份真誠、細心觀察及讚賞技巧
- ❖ 更重要的是父母需要相信孩子是獨一無二，必有過人之處