



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

# 「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

## 第四節



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

★ 如何看待成長

★ 在生活中訂目標

★ 實踐讚賞

★ 問卷及體驗分享



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

# 討論問題

1. 你發現了孩子有哪一個品格優勢？
2. 這個品格優勢如何協助他/她面對生活上的挑戰？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

# 如何看待成長？



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



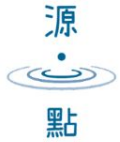
香港賽馬會  
慈善信託基金

分別分享子女與自己成長的相片，並嘗試以  
成長思維語句表達：

「我學習到...」

「雖然...(失落)但仍可以...」

「我尚有...還可以...」



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. 你最深刻的挑戰是什麼？
2. 當時如何應對？
3. 渡過後的感覺是什麼？

## 成長思維

相信能力可透過努力**成長**

偏重、享受**過程**

視失敗和不足為**進步空間**

視挑戰為**學習機會**

## 固定思維

相信能力是**固定**不變的

偏重**結果**，注重**成功**

**無法面對**失敗和不足

逃避挑戰，活在**舒適圈**





影片來源:[賽馬會「不一樣教育節」Jockey Club 'Ednovation Fest']. (2020, March 28). 第三集:甚麼是成長心態?  
[Video]. YouTube. <https://youtu.be/XSiQ662of3c>



影片來源:[Read Your Mind捉心理]. (2016, October 17). 捉心理考考你 之 專注力測試 [Video]. Youtube.  
<https://youtu.be/K8gsI7mRJIs>

- ❖ 當只專注某個人或事物時，就會忽略其他事情的變化
- ❖ 同樣地，只專注孩子某些行為上，看見其他可能性的機會會減少
- ❖ 因此我們需要擴闊觀察孩子的視野，自然容易發現孩子的品格優勢



## 牛腩河的啟示

小六學生，不太喜歡讀書，但因學業緣故，每天下午5:00-8:00需自行到補習社補習

情景：有一天，他只顧踢足球，直到7:00才去補習...

在前往補習社途中，他買了一碗牛腩河送給補習老師，並希望老師不要將他遲到的事告訴給家人

角色扮演：

**如果你是這個孩子的家長，當你知道了這事後，你會如何回應？**

**如果你是小朋友，你在想什麼呢？**



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

# 在生活中訂立目標

# 定立SMART GOAL

**具體** **可測量** **可達成** **相關** **有時限**



Specific



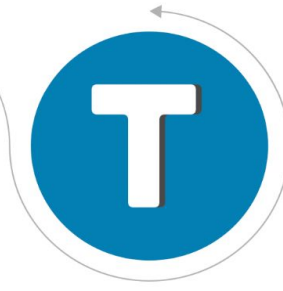
Measurable



Attainable



Relevant



Timely



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

- ❖ 制訂一項目標宜拆細步驟, 令其更清晰及更易達到
- ❖ 有身邊人做見證能作提醒
- ❖ 想像成功後的畫面能化為推動力向目標進發

## 例子：假若你想鍛鍊身體



每星期最少去跑步兩次，每次要跑五公里或以上。





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

## 同時配搭不同品格優勢

「創造力」、

「團隊精神」

每星期最少去跑步兩次，每次要跑五公里或以上。

每次跑步都可以叫朋友一起，數數周圍紅色的物件。



# 在生活中定立SMART GOAL



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。

每星期花一小時溫習科學科，  
如有不懂的地方，會勇敢問老師/同學。



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

- 品格優勢不一定是與生俱來，而是透過後天培育
- 以SMART Goal協助培育孩子的品格優勢可更具體清晰
- 運用品格優勢於生活上能為自己及孩子建立信心，亦能夠改善親子溝通

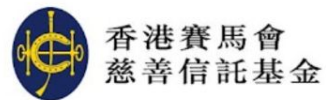


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝！