



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

## 第一節



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

★ 小組簡介

★ 互相認識

★ 正向心理學

★ 認識你的品格優勢



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

請以一種物件形容自身  
思考性格上的強項



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

- ❖ 每個人都有獨一無二的強項
- ❖ 善用強項能為生活帶來滿足感



## 估估下

1. 分2組，輪流作賽
2. 於3分鐘內，2-3位組員負責用形容詞描述知名人士（不能說出答案），亦可配上動作輔助，讓3-4位組員負責估答案
3. 成功估中有1分，累積分數，最高分的一組勝出

- ❖ 每個人都有突出的強項，讓人印象深刻
- ❖ 同樣地，我們和子女都有突出的強項，所以我們需要品格優勢協助我們整理與發現



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

- **不聚焦個人負面情緒與問題**
- **追求更充實和幸福人生**







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

# 認識正向心理學對你與子女的幫助？

認識個人  
品格優勢

肯定  
個人強項

增強自信

親子間  
互相欣賞

正面溝通  
共同語言

增加  
幸福感

豐盛人生



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

# 品格優勢問卷 網上版本

<https://www.viacharacter.org>

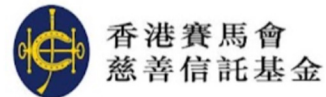


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



Sign in



Support Our Work

TAKE THE FREE SURVEY



CHARACTER STRENGTHS

REPORTS

COURSES

WELLBEING

EVENTS

PROFESSIONALS

RESEARCHERS

# Who are you at your best?

You are unique in the world and united in your strengths with all of humanity. Discover your Character Strengths Profile and begin living each day as the very best version of yourself.



GRATITUDE



TEAMWORK



HUMILITY



LOVE



PERSPECTIVE



## Discover Your Strengths >

Take the [Free Strengths Survey](#) to begin living your best life. Research shows that applying your strengths can increase confidence, happiness, positive relationships and reduces stress and anxiety. Discover your strengths today!

TAKE THE SURVEY NOW!

## Help Others Build Their Strengths >

The VIA Survey is trusted by researchers and professionals around the world to assess character strengths. Create your free [VIA Pro Dashboard](#) to distribute and manage the VIA Survey to your clients or students.

LEARN MORE



❖ 完成後，組員分享感受：

1. 是否如自己預期般的結果？
2. 如果不一樣，你覺得原因是甚麼？
3. 你喜歡這個結果嗎？為甚麼？

- ❖ 每人都有24項品格優勢，有些經常發揮，另一些則較少運用
- ❖ 品格優勢的次序不是先天，而是像肌肉般可訓練出來
- ❖ 認識個人品格優勢有助增強自信心

- 看到、欣賞子女的**獨一無二**
- 發展子女的品格優勢，  
面對日後生活上的困難





毅力



熱忱



誠實



愛和被愛



社交智慧



仁慈



對美欣賞



感恩



勇敢



幽默感



希望

# 品格優勢



好奇心



洞察力



心靈信仰



判斷力



領導才能



創造力



愛學習



自我控制



謹慎



寬恕



謙虛



公平公正



團隊精神





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

# 「品格優勢大檢閱」

- 在欣賞卡上寫上三個欣賞自己的品格優勢
- 為旁邊的組員寫上三個欣賞她/他的品格優勢和原因



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

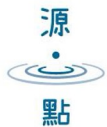
# 每天小確幸

在這星期內

1. 寫下/ 以照片記錄一樣欣賞自己的品格優勢
2. 簡單描述事件

## 總結

- ❖ 每人都有24項品格優勢，只是有些較突出，有些較少運用
- ❖ 家長嘗試培養自己的目光去發現子女身上的品格優勢，是正向溝通的第一步



# 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

回 歸 基 本 ● 重 拾 純 粹

