



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

## 第二節

# 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

★ 5種愛之語

★ 如何具體讚賞

★ 讚賞應用

# 討論問題

1. 你發現了自己有哪一項品格優勢？
2. 這項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。

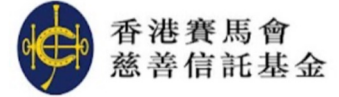


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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>

- ❖ 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
- ❖ 運用正向角度看待子女，建立互信的關係，並指引及鼓勵子女發展品格優勢，將會對子女的成长有正面的作用

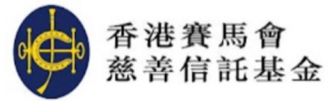


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 尋找屬於你的花生



## 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. 你所選擇的花生有甚麼特色？
2. 你在尋找花生的過程中產生甚麼念頭？感覺是甚麼？你使用了甚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，你曾否嘗試留意子女的品格優勢？
5. 嘗試用一分鐘時間回想子女的品格優勢？你的發現是甚麼？你希望如何回應子女的品格優勢？

- ❖ 所選的花生有其吸引和特別之處，如同教養子女一樣，只要細心留意總會找到他/她的品格優勢
- ❖ 當還未留意到子女的優勢時可能會有氣餒的感覺，嘗試重新回想子女的品格優勢及給予從心而發的欣賞，肯定和建立子女的信心



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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 圖像探索

❖ 回想過去一星期觀察子女的  
**1. 一項品格優勢 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子女的優勢，在某些時刻會回憶起
- ❖ 嘗試以品格優勢來回應子女的正面表現，提升子女信心，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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 讚賞3部曲

看見

- 看見子女的行為 / 說話

肯定

- 具體肯定子女的優點

鼓勵

- 鼓勵子女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://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/enewsasp/app/article-details.aspx/73DB943EA2322C44F6F50BE9002D3083/>**

( 資料來源：香港中文大學人事處 )



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

# 個案討論

## 個案：不想上學的Ivy

中三的Ivy 平日很用心完成功課，亦是老師的好幫手，將來希望修讀時裝設計的課程；但一面對數學科，她便容易感到灰心及對自己失望。有一次她在數學堂上被同學取笑後，便不想上數學堂，當老師問及原因後，Ivy 不願回答，甚至選擇不上學.....

Ivy有甚麼  
品格優勢？

作為Ivy的家長，  
你會發揮甚麼品格優勢，  
陪伴Ivy 度過難關？

作為Ivy的家長，  
你會如何鼓勵Ivy運用品  
格優勢面對難關？

## 個案：不想上學的Ivy

中三的Ivy 平日很用心完成功課，亦是老師的好幫手，將來希望修讀時裝設計的課程；但一面對數學科，她便容易感到灰心及對自己失望。有一次她在數學堂上被同學取笑後，便不想上數學堂，當老師問及原因後，Ivy 不願回答，甚至選擇不上學.....

- 平時很用心完成功課 → 毅力、自我控制
- 老師的好幫手 → 仁慈
- 將來希望修讀時裝設計 → 創造力、對美欣賞
- 可再多運用：勇敢、希望、毅力

可鼓勵 Ivy 多運用以下品格優勢  
度過難關：

1. 勇敢：鼓勵 Ivy 鼓起勇氣，向信任的老師/社工分享對數學科/同學批評的恐懼
2. 希望：鼓勵 Ivy 尋找信任的同學陪伴，尋找能給予她支持的資源
3. 毅力：與 Ivy 回顧她曾使用毅力去克服困難的成功經驗，增強她對自己的信心

作為 Ivy 的家長，可發揮以下品格  
優勢，陪伴 Ivy 度過難關：

1. 愛和被愛：以正面的說話及行動，表達對 Ivy 的支持及接納
2. 洞察力：多角度去明白 Ivy 在上學面對的困難及所產生的壓力與情緒
3. 希望：時常懷有希望，慢慢陪伴子女成長及尋找出路



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/ 以照片記錄一樣你欣賞子女的品格優勢
2. 簡單描述事件

## 總結

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