



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

## 第三節



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

★ 周哈里窗

★ 品格優勢在生活中

★ 品格優勢使用注意事項

# 討論問題

1. 你發現了子女有哪一些品格優勢？
2. 這些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

- ❖ 以另一個角度看子女的優勢會有放鬆的感覺
- ❖ 回顧生活上與子女相處的正面經驗會提升對子女的信任



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

# 品格優勢



心靈信仰



希望



創造力



愛學習



自我控制



謹慎



寬恕



謙虛



公平公正



領導才能



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

# 體驗活動： 人際關係網





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

聽到別人對你的評價  
你會有什麼感受？





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

尷尬

唔為意  
自己叻

完全  
接受

怕醜  
嘗試下

開心

好認  
同



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. 你認同這個讚賞/評價嗎？
2. 生活中的你是否這樣？



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

# 為你沖杯茶

1. 每人選擇一個茶包並沖泡
2. 再傳給右邊的一位組員享用

- 別人未必清楚自己的喜好，正如我們未必完全了解子女的喜好
- 以個人想法及要求強加於子女身上，忽略子女的真正強項外，亦會讓他們感到有壓力
- 故此我們需要透過溝通了解子女的喜好與強項，培養和發展子女的品格優勢，便會事半功倍

# 周哈里窗 (Johari Window)

資料來源：(Luft & Ingham, 1955)





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

# 好處

- 目標放在讓「開放我」越來越大
- 當自己和身邊人所理解的自己越趨一致



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

# 了解你的周哈里窗

- 1) 主動「問」身旁的他人是如何看自己
- 2) 主動「說」出自己一個深藏不露的技能





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

不同情況下發現  
不同角度的自己

嘗試接納正面評價  
帶來的良好人際關係



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，也在探索自我價值

「我係一個點嘅人？」



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 使用注意事項



較少運用的品格優勢  
Underuse

用於錯誤的地方時  
Misuse

過多使用的品格優勢  
Overuse

## 適當運用

例子：答謝朋友的稱讚



感恩

## 錯誤運用 MisUse

例子：在圖書館使用幽默感，與同學吵鬧



幽默感

## 較少或過多運用 UnderUse/ OverUse

例子：沒有查找路線的情況下直接前往目的地，最後去錯地方



謹慎



勇敢

Over Use  
過度使用

適當使用

Under Use  
過少使用

八卦



好奇心



冷漠

魯莽



勇氣



怯懦



情境一：

子女平日很少堅持溫習超過一小時，但這次期終考子女堅持溫習兩小時

提示：

欣賞改變，鼓勵更多使用「未被充份利用的品格優勢」



## 日常回應方法

### 平日較少運用(underuse) → 鼓勵運用

過少使用

- 看見子女的行為，**不加評論地描述**
- 告訴子女你的感受，並**具體肯定及欣賞**
- **鼓勵**子女日後多加運用

例子：子女平日很少堅持溫習超過一小時，但這次期終考子女堅持溫習兩小時

「我剛剛看到你專注溫習一小時，媽媽感到很開心，十分欣賞你的**毅力及自我控制**，我信任你能自己好好分配時間，在學習及放鬆之間取得平衡！」



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

情境二：  
子女陪伴失意的朋友在公園談心事到晚上  
10時仍未回家

提示：  
理解行為，提醒調校和平衡「過度使用的品格優勢」

## 日常回應方法

### 過度使用(overuse) → 提醒調校和平衡

- 看見子女的行為，**不加評論地描述**
- 告訴子女你的感受及**擔憂**，和行為**會導致的後果**
- **提醒**子女運用品格優勢時，發揮其他品格同樣重要

過量使用

例子：子女陪伴失意的朋友在公園談心事到晚上10時仍未回家

「媽媽看到你與同學在公園到晚上10時仍未回家。  
我知道你十分仁慈及有社交智慧會疼惜朋友，  
但媽媽很擔心你與同學的安全，亦擔心你們沒有可靠的大人保護或遇到危險，  
我相信你有**謹慎及判斷力**，  
下次可以揀選較安全的地點及時間陪伴朋友！」



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

情境三：  
子女計劃相約素未謀面的網友單獨到動漫展

提示：  
理解行為，提醒及建議正確使用「誤用的品格優勢」

## 日常回應方法

### 誤用(misuse) → 建議正確使用

#### 錯誤使用

- 看見子女的行為，**不加評論地描述**
- 告訴子女你的**感受及擔憂**，和行為**會導致的後果**
- **建議**子女在其他情況下使用該品格優勢

例子：子女計劃相約素未謀面的網友單獨到動漫展

「媽媽知道你想相約網友單獨外出，我知道你很勇敢，但你與網友素未謀面，媽媽十分擔心你的安全，媽媽希望你可更謹慎及自我控制，例如可以找相熟朋友陪伴你一同前往。」



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

品格優勢的使用有機會出現偏差，  
例如好奇心被用錯會變成八卦，  
過少使用就變成冷漠

因此需要注意自身的變化，  
以平衡使用品格優勢





## 下次小組預備

請家長預備**6**張相片：

- 1) 3張代表子女不同的成長階段  
( 4歲、8歲、12歲 )
- 2) 3張代表自己不同的階段  
( 小時候/剛出社會工作時/初為人父人母時 )



## 總結

- ❖ 我們有機會看到子女的不同面貌，正如別人對待我們一樣
- ❖ 嘗試讚賞及接納正面評價，為人際關係帶來正面效果
- ❖ 平衡品格優勢達至生活滿足感