



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



# 討論問題

1. 這星期，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

# 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  
以成長型思維語句表達：

「我學習到...」

「雖然... ( 失落 ) 但仍可以...」

「我尚有...還可以...」



# 討論問題

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



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

# 成長之路





## 成長型思維

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**



我們常相信只要透過努力

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，只專注子女某些行為上，看見其他可能性的機會會減少
- ❖ 因此我們需要擴闊觀察子女的視野，自然容易發現子女的品格優勢



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

# 在生活中訂立目標

# 定立SMART GOAL

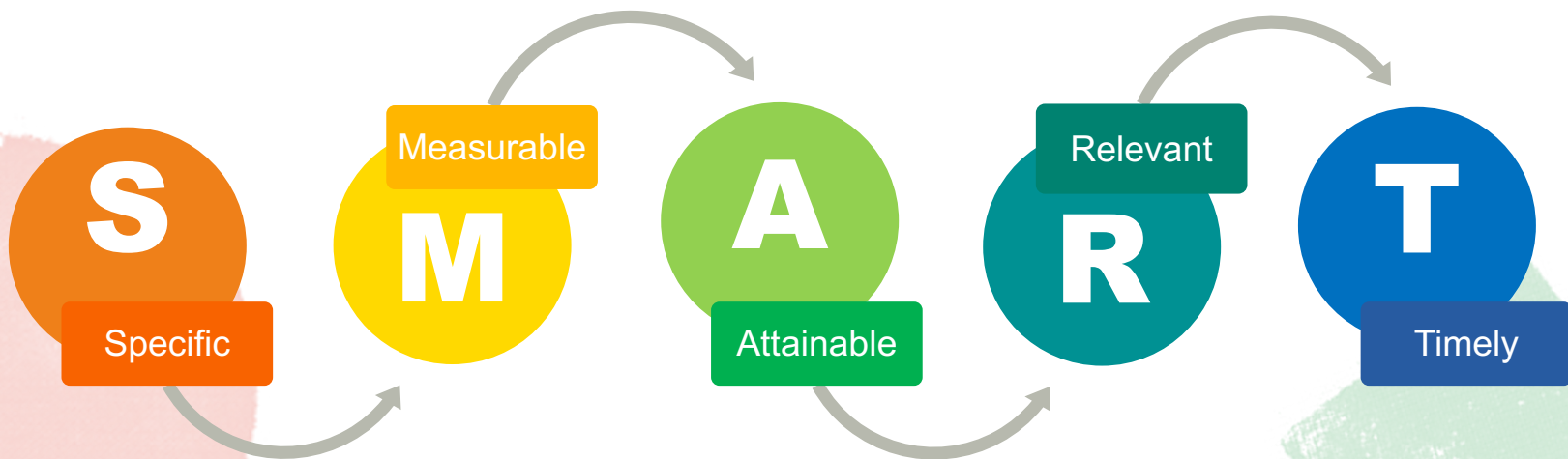
具體

可測量

可達成

相關

有時限





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

每星期最少去跑步兩次，每次要

跑五公里或以上。

「創造力」、

「團隊精神」

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。

## 總結

- 不同的品格優勢可透過後天培育，而變得更擅長
- 以SMART Goal原則協助培育子女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子女建立信心，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



香港賽馬會  
慈善信託基金

謝謝！