



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



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？

1. 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

- ❖ 以另一個角度看孩子的優勢會有放鬆的感覺
- ❖ 回顧生活上與孩子相處的正面經驗會提升對孩子的信任



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



愛學習



寬恕



自我控制



謹慎



謙虛



心靈信仰



希望



領導才能



公平公正



團隊精神

# 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

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？

1. 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



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

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孩子的喜好
- 以個人想法及要求強加於孩子身上，忽略孩子的真正強項外，亦會讓他們感到有壓力
- 故此我們需要透過溝通了解孩子的喜好與強項，培養和發展孩子的品格優勢，便會事半功倍

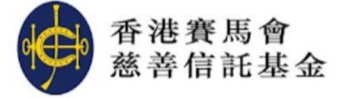


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構

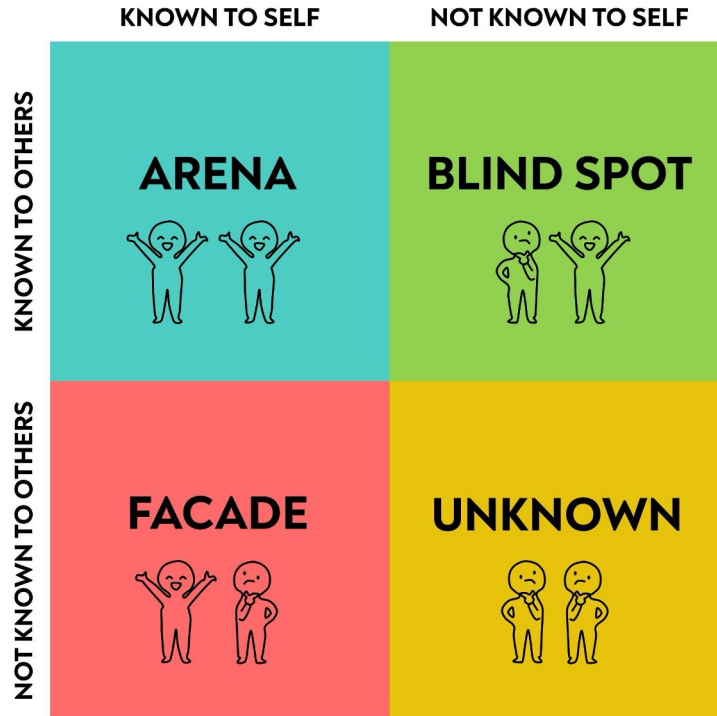


捐助機構



# 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

# 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

過度使用的品格優勢  
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

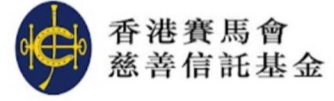


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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



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

## 日常回應方法

### 鼓勵運用平日較少運用的品格優勢 ( Underuse )

「我剛剛看到你（行為），十分欣賞你的（品格優勢），  
鼓勵你平日都可以多加發揮」

例子：平日很少感恩，但有時候會對人表達感謝

「我剛剛看到你下小巴時對司機叔叔道謝，十分欣賞你懂得**感恩**，  
鼓勵你平日都可以多加發揮。」



## 調校過度使用的品格優勢 ( overuse )

「看到你今次的 ( 行為 ) ，十分欣賞你 ( 品格優勢 ) ，  
但下次都可留意一下 ( 另一品格優勢 ) ，兩種同樣重要呢。」

例：嘗試新事物但不小心碰釘子

「看到你今次有衝勁去嘗試新事物，十分欣賞你的**勇敢**，但下次都  
可留意一下，做事**謹慎**都很重要呢。」

## 品格優勢用於錯誤的地方時 ( misuse )

「你的 ( 行為 ) 可能會 ( 行為導致的後果 ) ，知道你有 ( 品格優勢 ) ，但你可以試試在 ( 什麼情況下 ) 使用會更好。」

例：在圖書館時與朋友大聲說笑、玩耍

「在圖書館喧嘩會影響其他人，知道你有**幽默感**，但你可以試試在公園與朋友玩耍時使用會更好。」



## 下次小組預備

請家長預備**6**張相片：

- 1) 3張代表小朋友不同的成長階段  
( 4歲、8歲、12歲 )
- 2) 3張代表自己不同的階段  
( 小時候/剛出社會時/初為人父人母時 )