

「擁抱品格優勢」 教師培訓小組

第二節



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

小組目的

- 讓老師認識正向教育及品格優勢的理念
- 與老師探索如何在學校推行正向教育
- 讓老師認識如何在活動中發掘學生、家長、同工的不同面向，發掘各人的品格優勢

流程

- ☐ 重溫重點
- ☐ VIA問卷延伸：Smart Goal
- ☐ 品格優勢活動分享
- ☐ 分組討論
- ☐ 應用小貼士

重溫重點



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

6大美德 (Virtues)

勇氣

仁愛

智慧

自律

正義

超越



毅力



熱忱



誠實



愛和被愛



社交智慧



仁慈



對美欣賞



感恩



希望



心靈信仰



領導才能



團隊精神



公平公正



謹慎



自我控制



謙虛



寬恕



洞察力



判斷力



愛學習



好奇心



創造力

品格優勢

源·點

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

❖ 每人都有24項品格優勢

- 看到、欣賞
自己 / 學生的 **獨一無二**
- 發展自己 / 學生的品格優勢，
面對日後生活上的困難



成長型思維

處境	固定性思維	成長性思維
面對挑戰時	避免挑戰	勇於接受挑戰
面對挫折時	容易放棄	選擇堅持
對於努力	視為沒有結果	視為邁向成功的方法
對於批評	忽視建議	從別人的建議中學習
對於別人的成功	感到受威脅，視自己為失敗者	能從別人成功的經驗中得到啟發

Overuse / Underuse / Misuse 過度使用 / 未被充分利用 / 誤用



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



香港賽馬會慈善信託基金

Overuse 過度使用 Vs Underuse 過少使用

八卦

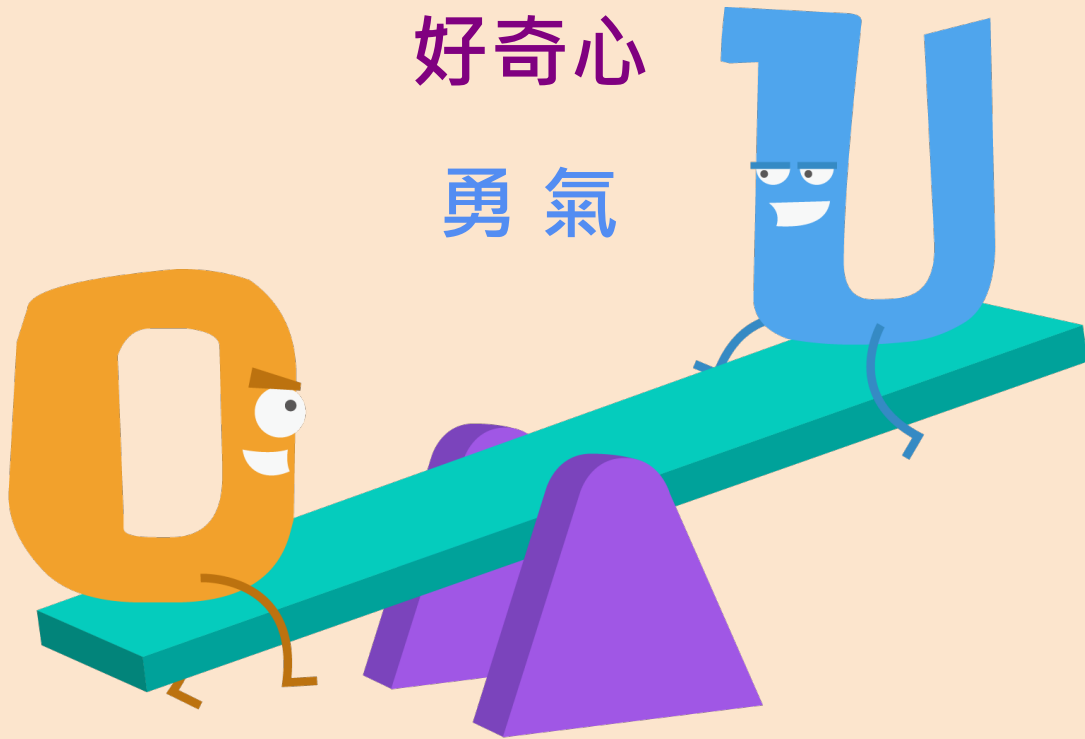
魯莽

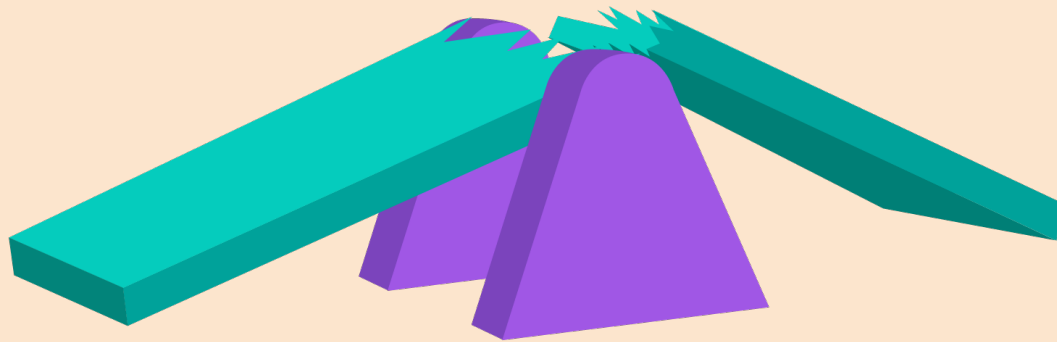
好奇心

勇氣

冷漠

怯懦





Misuse 誤用

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，與同學嬉戲



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

考眼力



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



捉心理考考你 之 專注力測試 Youtube Version

- 留意穿黃衣的女子與其他人擊掌的次數

影片來源：[Read Your Mind捉心理]. (2016, October 17).



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

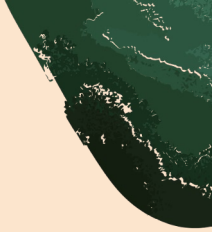


捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

除了黃衣女子，你還留意到
其他東西及轉變嗎？

- 
- 
- 當只專注於某人或某事時，會容易忽略其他事情的變化。
 - 同樣地，只專注學生某些行為上，看見其他可能性的機會會減少。
 - 因此只要我們嘗試擴闊觀察學生的視野，自然容易發現學生的品格優勢。
- 

SMART GOAL



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



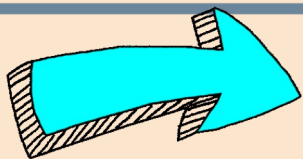
捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

快樂

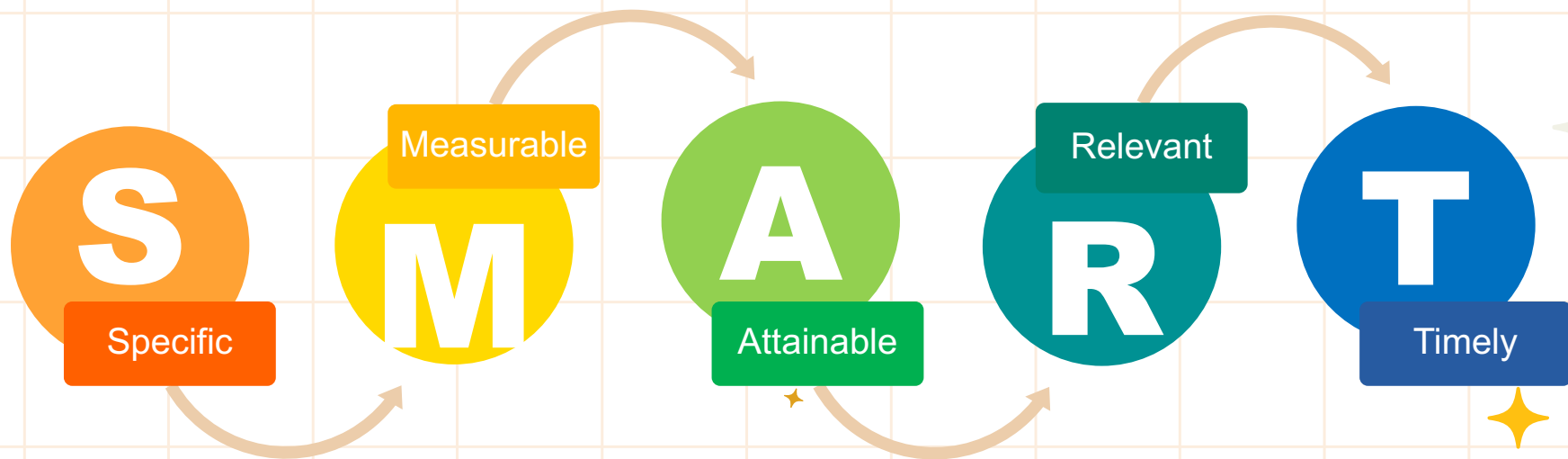
- 感覺良好的快樂 (Feel Good Happiness)
 - 享樂式 > 歡樂
 - 短暫
- 價值為本的快樂 (Value-Based Happiness)
 - 有意識的付出、以努力獲取 > 滿足感、意義
 - 相對較長久



訂立SMART GOAL ●

在生活中訂目標

定立SMART GOAL



具體

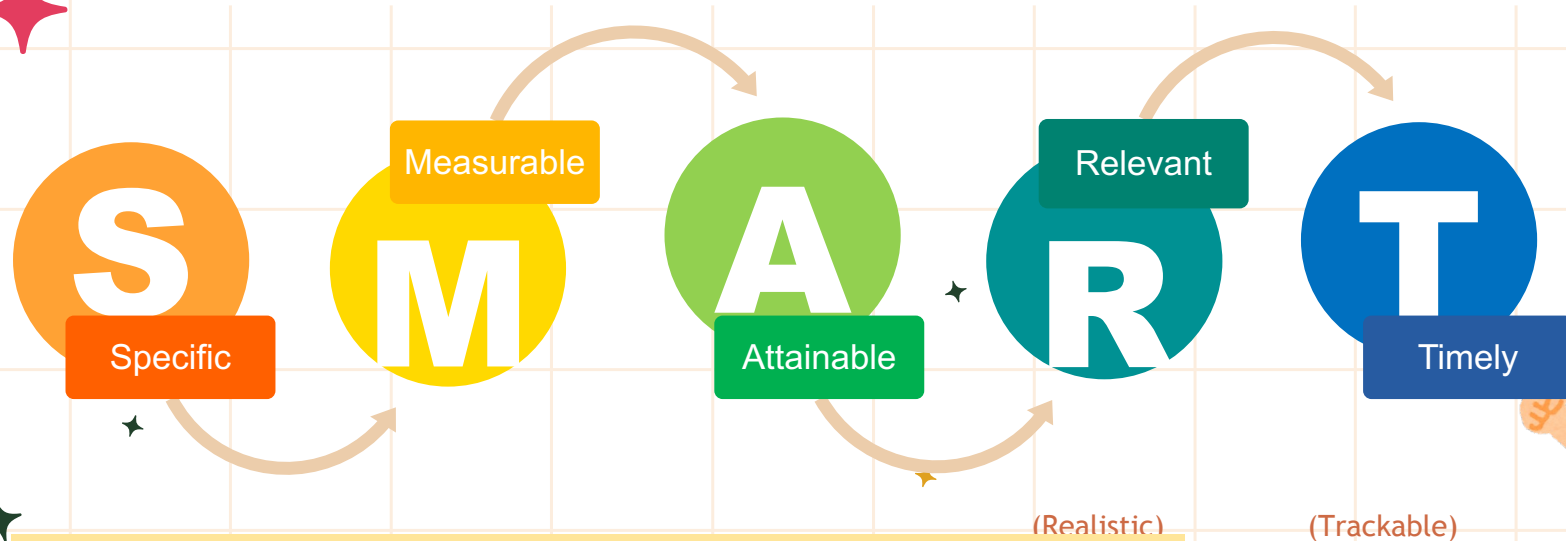
可測量

可達成

相關

有時限

定立SMART GOAL



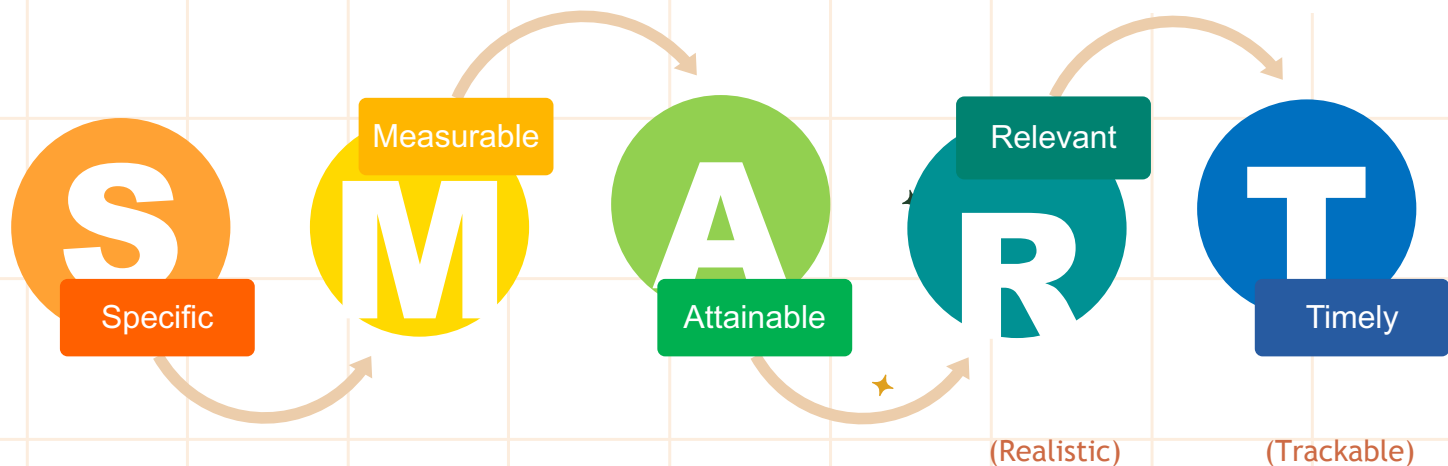
每星期最少跑步三次，每次跑兩公里或以上。

「創造力」、「團隊精神」



定立SMART GOAL

「創造力」、「團隊精神」



每星期最少跑步三次，每次跑兩公里或以上。
每次跑步可以邀請朋友一起，鬥快數周圍紅色的物件。

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。

突顯品格優勢與訂立目標



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

突顯品格優勢

1. 基本 Essential
2. 毫不費力 Effortless
3. 精力充沛 Energizing

「品格優勢目標」工作紙

實行者姓名：陳大文

預計實行目標時間：9月至12月

應用範疇	我的五大突顯品格優勢				
	1. 誠實	2. 自我控制	3. 勇敢	4. 毅力	5. 創造力
學業 / 工作	目標： (明確的、可衡量的、可達成的、相關的、有時限的) 我在期末考試中，英文科能進步 10 分。				
	可以運用以下品格優勢達成目標： 創造力 – 它可以令我想出有趣的方法去背誦英文詞彙。 自我控制 – 它可以控制我不玩遊戲和專注於我的工作。				
	預計結果及完成後的獎勵： 期末考試中，英文科能進步 10 分。 與家人商量到一間未到過的餐廳吃晚餐。				

個人興趣 /
課外活動

目標：

(明確的、可衡量的、可達成的、相關的、有時限的)

在下學期通過田徑隊選拔，成為田徑隊的成員。

可以運用以下品格優勢達成目標：

毅力 — 多參與田徑隊的活動及訓練。

勇敢 — 詢問老師及同學相關資料及如何為選拔預備。

預計結果及完成後的獎勵：

在下學期通過田徑隊選拔，成為田徑隊的成員。

與家人商量儲零用錢購買新跑鞋。

家庭 / 朋友

目標：

(明確的、可衡量的、可達成的、相關的、有時限的)

在未來一個月，每星期最少一次能平靜地向家人表達自己的感受。

可以運用以下品格優勢達成目標：

誠實：誠實地接納自己內心感受，並嘗試告訴別人。

自我控制：在衝動反應前，嘗試控制自己，
停一停，想一想，再作回應。

預計結果及完成後的獎勵：

每星期最少一次能平靜地向家人表達自己的感受。

與家人商量可以進行一個喜愛的親子活動。

其他： <u>使用電子產品</u>	目標： (明確的、可衡量的、可達成的、相關的、有時限的) 在未來一個月，每天使用電子產品少於三個小時。
	使用的突顯及輔助品格優勢： 自我控制 – 控制使用電子產品的時間。 熱忱 – 相約好朋友外出運動， 以減少逗留在家玩電子產品的時間。
	預計結果及完成後的獎勵： 每天使用電子產品少於三個小時。 與家人商量到一個未去過的地方遊覽。

實行者簽署 陳大文

見證人簽署 陳一君

實行者姓名 陳大文

見證人姓名 陳一君

日期 21-12-2023

日期 21-12-2023

品格優勢活動例子



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

實用推行貼士

1. 先易後難：先揀選比較容易掌握及達到的品格優勢。
2. 普及性使用：品格優勢成為校園不同持份者的共同語言，推廣正向校園的氛圍。
3. 運用視覺工具加強宣傳效果：影像能有效吸引人的注意力，及較有效保留記憶。

小組討論： 品格優勢活動計劃



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

不同情況會發現
不同的自己！



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

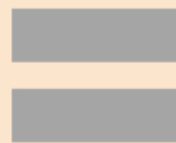
主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



老師及家長具體的鼓勵！

總結

- 每人都有**24**項品格優勢
- 鼓勵學生平衡使用
- 長遠形成共同語言，營造正向氛圍