

聖雅各福群會 青年服務
處處有品
如何在校園中建立正向校園

高級經理 林亦雯姑娘
服務發展社工 馬子健先生

自我認識方法？

外型

自我認識方法？

才能

／
／
／

自我認識方法?

成就



自我認識方法?



品格

處處有品

如何在校園中建立正向校園

- 熱身遊戲
- 個人成長教育
- 支援服務
- 輔助服務
- 政策與組織
- Q&A

個人成長教育

品格強項

甚麼是品格強項?
(What are Character strengths?)



認識和使用我們的品格強項

讓我們活出**最佳**的自己

認識我們的品格和美德

品格是一些強項優點，
可以令我們的社會更好，
生命更有意義，也是我們
作父母的希望孩子擁
有的。

(Martin Seligman)

根據Martin Seligman (馬丁·沙利文博士)，他整理及研究了全球二百多種關於人性正向特質，他發現大部份的文化都包含了六項美德及24個優點。



品格強項代表我們每個人的正面素質

24個 品格強項
和6種美德

根據Martin Seligman (馬丁·沙利文博士) 的研究，
性格強項有以下的特點：

- 得到普世的重視
- 每個人都擁有
- 每個人的性格強項既是穩定的，但又是可變的
- 可以被培養的
- 有機會被過度使用、誤用，或未被充分運用

品格強項

是我們思想，感受，意念，和
行為裏表現出最好的自己

你運用你的品格強項時，你會
感到

- 充滿力量
- 自動自覺
- 感覺真我

1. 認識

2. 了解品格強項



3. 運用品格強項

支援服務



我們如何推行 正向教育

計劃架構

認識性格強項



發現性格強項



發揮性格強項



強化性格強項



課堂體驗活動
同學、老師分享
Reflective logs
VIA Character Strengths Test



體驗活動
服務學習
中秋晚會
外展訓練
Reflective Log

1.抗逆力 ↑ 2.學校老師檢討計劃成效及學生反應 ↑ 3.APASO結果 ↑ 4.豐盛人生量表 ↑

老師工作坊

ACR role play~

互相發掘性格強項

**透過遊戲讓老師們體驗
growth mindset**

老師心聲

最難忘是…

從中可以看到同事眼中的我
能在不同活動中體驗正向
蝴蝶活動 — 靠堅毅完成
ACR與學生溝通模式
停一停來關心學生

最想學習

如何實踐於課程中
整間學校師生可以更投入，更開心



設計icon

校園佈置

壁報設計

早禱分享

課堂小點子

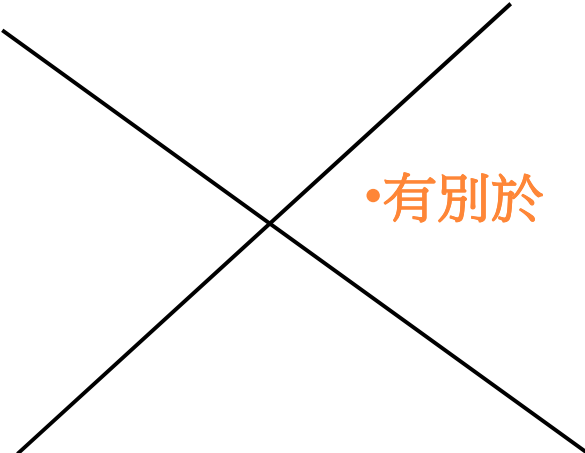
- 正向情緒
 - Brain break
 - Mindfulness
- 全程投入
 - 比賽
 - 拆細項目
- 正向關係
 - Secret angel
 - 欣賞閣
 - 班級活動
- 意義
 - 服務學習
 - 生命故事分享
- 成就感
 - 失敗週
 - Growth mindset (定立合宜程度)

問題導向(problems-oriented) vs 優點導向(strengths-based)

正向心理學(Seligman, 2000) 所注重

個人的優點特質/潛能/正面價值

個人問題/不正常/病態



•有別於

問題導向(problems-oriented) vs 優點導向(strengths-based)

➤ 問題導向看法:

呢個學生成績好差, 有過度活躍, 又唔留心上堂, 好難教!

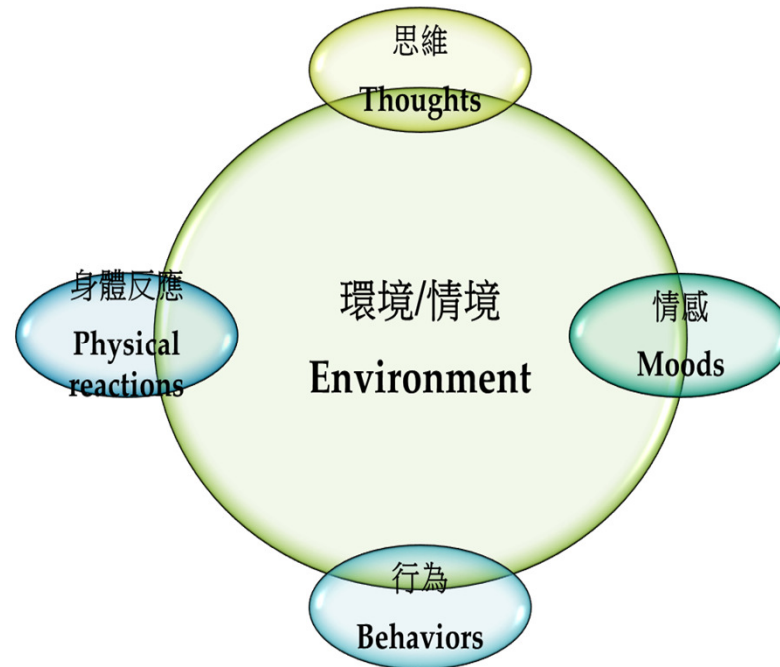
改變為

➤ 優點導向看法:

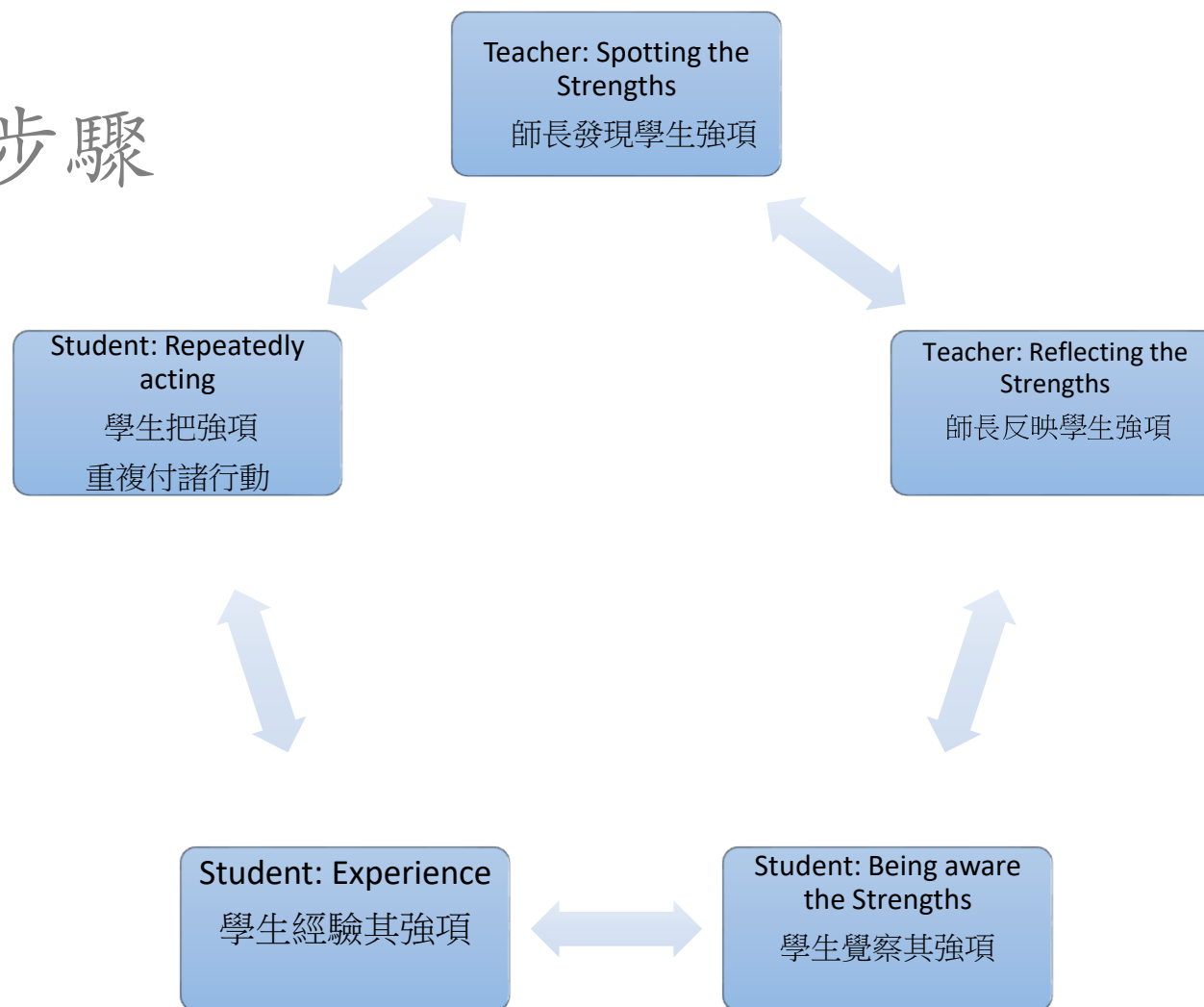
呢個學生雖然成績唔太理想, 但好多非抄寫類功課, 如作文呀, 專題科研習佢都做得唔錯, 幾有創造力!

思維上的改變...

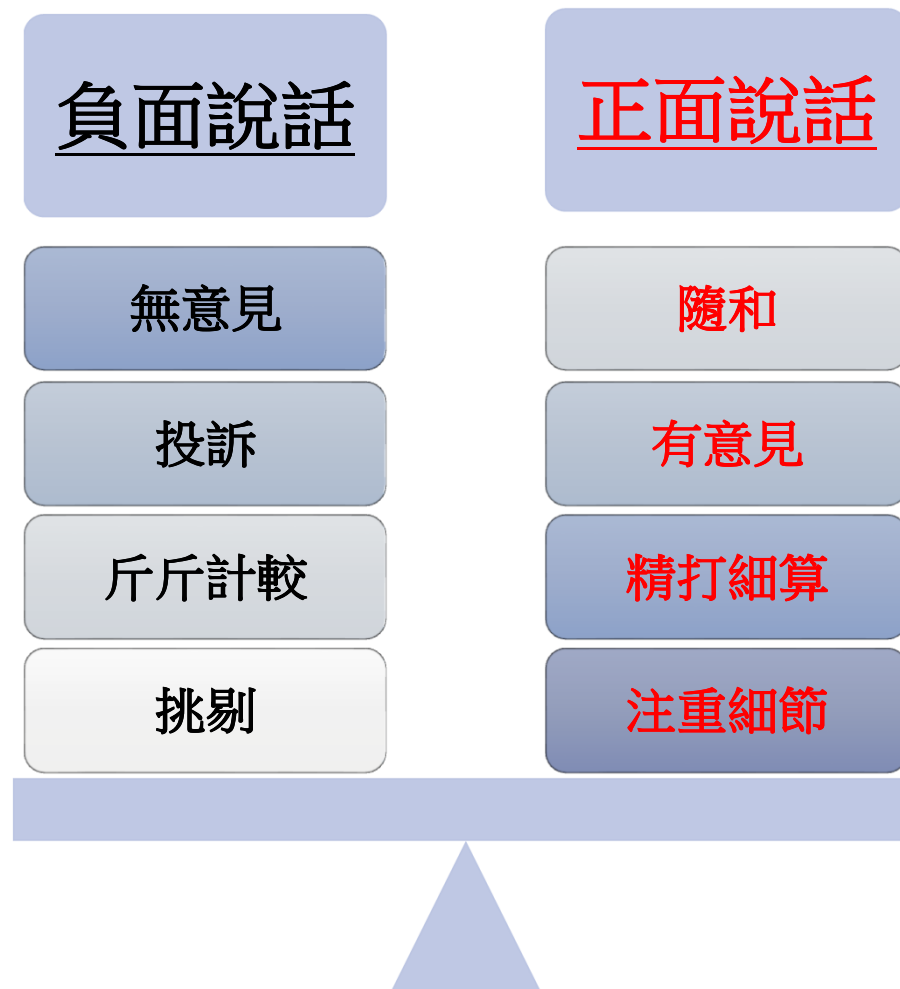
❖ 人/學生(本身)不是問題, 問題(例如: 行為)才是問題!



應用步驟



應用一: 說話由負到正



應用二: 讚美和鼓勵

➤ 方法一: 藉由”感謝”來讚美

例: “XXX, 你今日能夠抄好自己的家課冊, 真係好!”

例: “XXX, 我留意到今日當我上堂時, 你能夠有很好的自我控制能力, 安靜不吵鬧, 做得很好, 謝謝你!”

➤ 方法二: 藉由”和他人閒談”來讚美

例: 英文老師: “我從數學老師那邊聽說你今天考試考得很好, 從中看到你的堅毅, 恭喜你!”

➤ 方法三: 善用肢體讚美的動作/ 手勢來讚美

例: 俾大姆指/ 鼓掌, 微笑/ 拍下學生的作品/ 約定加油手勢幫比賽/ 考試的學生打氣及支持

應用二：讚美和鼓勵

➤ 方法四：藉由“提問”來讚美

例：老師：“即使被小強欺負了還能控制好自己的情緒，你是怎麼辦到的呢？要讓情緒冷靜的話，你會跟自己說什麼呢？”

例：音樂老師：“這次表現得這麼好，是怎麼辦到的呢？告訴我你是怎麼做到的吧！”

➤ 方法五：試著讚美孩子的努力

例：老師：“我們知道你想要表現得更好，雖然結果沒有做好，但我睇到你已經很努力了”

例：老師：“你今天比平時還要專心努力，我很高興！”

應用三：推廣同學互相發現優點，減少衝突

課堂小遊戲

- 物資：24張品格強項卡（可自行印制）
- 內容：老師在進行了課堂後可把其中一張品格強項卡放在同學的檯角，讓他知道自己當天展現了某品格強項
- 當天所有課堂完結時：可請該位同學反思/分享當自己被老師觀察到該品格強項時的感受，以及他怎樣在班上展現此優點
- 目的：讓同學及老師都加深各同學有關優點的了解

升級挑戰

- 當那位同學反思/分享後可把手中的品格強項卡送到他留意到的另一同學檯上，並分享他觀察到對方是做了什麼行動而令他聯想到對方展現到此優點

正向品格的教室氛圍

- 著重學生表現好的地方
Attention on what's right with students
- 使用品格強項為日常語言
Common language for valuing
- 給予正面及真確的回饋
Strength-specific positive and corrective feedback
- 建立正向關係
Builds-relatedness

!!
輔助服務



「正向旅程」培育計劃



計劃簡介

認識品格強項 (Character Strengths)

高難度挑戰

圓滿、豐盛生命



運用品格強項

高山、大海、峭壁、孤島、寒冬...

8天外展訓練

勇氣、堅毅、謹慎、真摯、感恩...



**Use & Growth
strengths**

OB:合作、挑戰及經歷→學習小組



服務學習+學術成就

南亞兒童服
務
+中文/英文
科

幼兒服務
+數理科
(STEM)

退休人士
+視藝科(文青教
室)

幼兒服務
+中/英/數科

退休人士服
務
+視藝科

環保服務
+化學科

長者服務
+電腦科

復康服務
+體育科

南亞兒童服
務
+英文科

GREEN
LADIES
+經濟科

無家者服務
+社會關懷
科



特點

- 結合外展訓練
- 服務學習 (意義 + 成就感) → 社福合作
- 以活動為本 → 切合學生需要

活動成效

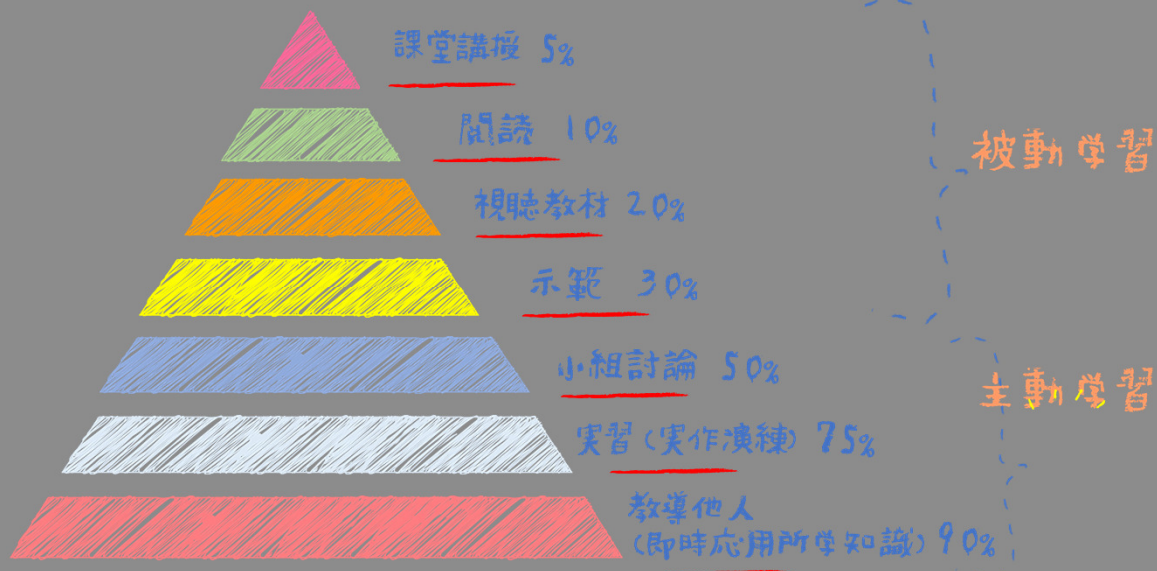
於整個課程中	十分同意	同意
1. 認識更多正向思維面對未來挑戰 (Growth mindset)	34.1% (43 人)	65.1% (82 人)
2. 讓我更了解自己的性格強項	30.2% (38 人)	60.3% (76 人)
3. 讓我認識正向關係的溝通模式	37.3% (47 人)	61.9% (78 人)
4. 活動設計有趣及具吸引力	40.5% (51 人)	54.8% (69 人)
5. 我滿意活動內容	40.5% (51 人)	57.1% (72 人)

- 偶爾在繁忙的學習生活有一些時間輕鬆。
- 對自己更有認識。
- 能認識自己性格強項，溝通方法以及設立目標的方法。
- 做事要放膽去做，Safe But not comfortable.
- 原來可以想一下難做到的目標，很大啟發。
- 和同學一起互動，我很開心。
- 明白了要正向地生活才會活得更好，要有目標。
- 變得樂觀。
- 明白正向的重要性；設立更多目標；提升自我信心，和前進動力。

- 了解自己性格強項，更懂得與溝通。
- 在活動中，學懂背後的意義；了解自己的強弱項。
- 在繁忙的上課日子裏，有兩堂可以放鬆自己的時間，認清自己的性格，對未來的目標。
- 明白了自己的目標，和自己的性格，也令我明白了人要有正面思維，應該控制自己。
- 可以學到如何在逆境中成長、鼓勵自己，不要放棄。



學習金字塔



跳出校園

走入社區

經驗學習

真實體驗

資料來源：美國緬因州的国家訓練實驗室
National Training Laboratories

模擬社會人生

體驗不同的工作崗位

工作人員及資深義工們以老
閩身份從旁觀察

發掘自己的品格強項

後期作檢討

生活體驗

職前工作坊

面見 



社區考察



職前簡介



兩日職場體驗



分享會

升級再造

酒店

烘焙工場

環保時裝店

百貨超市

品格延伸課

品格延伸課(高小)



講座-認識品格強項



品格延伸課(高小)



講座-認識品格強項



品格推廣週



- 認識品格強項



- 營造關注品格教育文化

品格挑戰日



以定向的形式探索品格強項

成長思維



認識成長及固定思維

玩法

以最快速度疊起Lego

首先試砌3分鐘

第一次挑戰

同學分成2人一組

A同學先挑戰，B同學計時，之後調轉角色

記下自己時間

疊最多2位同學有獎

2

STEP

擁抱失敗

覺得今日好有意義，佢今日成績派得好差，本來覺得自己好差，但係經歷今日活動覺得自己唔可以有固化思維



由2017年1月起，服務接觸到：

學校
38間
佔6.47%學校

小學生
13,918人
佔3.73%學生

節數
554節

合共人次
16,171人次

服務家長
2,253人



計劃成效

透過量性的問卷調查及質性的訪問：

學生認識四大品格的
定義及相關行為

89%

學生能反思品格行為
並於生活中發揮

82.85%

家長認同品格教育
重要性

96.9%

教師及家長認為學生能將
四大品格延於生活中發揮

93.85%

政策與組織

第一步...

互相了解 配合校情

學校關注及發展事項(三年發展方向)

了解學生需要和地區背景

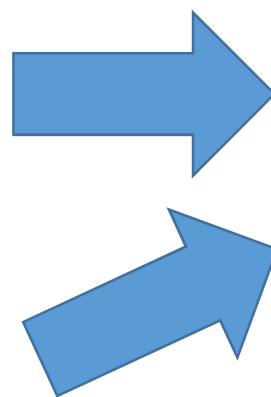
APASO

不足及困難

團隊建立

學校工作分配

老師培訓



共同願景



APASO (Total no. of questions: 45) Number of questions below reference mean	Form 1	Form 2	Form 3	Form 4
2014/15	15	7	9	20
2015/16	18	7	5	15

學習 → 挑戰 → 延續

APASO 情意及社交表現評估

項目	2016/2017	2017/2018	上升
人生目標	3.01(2.89)	3.14	4%
人際關係	2.885(2.99)	3.11	8%
自我概念	2.56(2.58)	2.90	13%
數學	2.18(2.31)	2.75	26%
英語	1.9(2.23)	2.48	30%

豐盛人生量表結果

項目	2017-18 上學期	2017-18 下學期	上升	2017-18 上學期	2017-18 下學期	上升
我的社交關係富支持性和令我有所得着。	71%	84%	+13 %	58.8%	80.2%	+21.4%
我的生活有目標和意義。	76.3%	86.5%	+ 10.2	67.4%	81.5%	+14.1%
我積極為其他人的快樂和福祉作出貢獻。	75%	85.1%	+10.1	59.9%	72.8%	+12.9%
我對日常活動又投入又感興趣。	76.3%	85.3%	+9%	68.9%	80.3%	+11.4%

第二步…外間資源

- 優質教育基金
 - 均衡教育-價值觀教育
 - 我的行動承諾@學校
- 教育基金(陳廷驊基金會、北山堂…)
- 公司基金(銀行基金、企業基金)

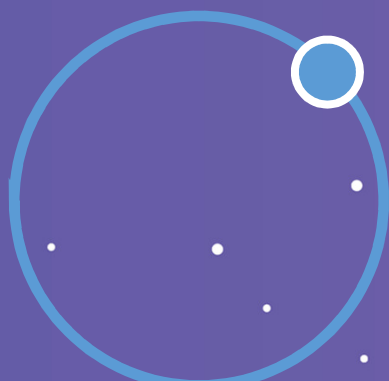
配合學校的發展計劃

配合基金主題

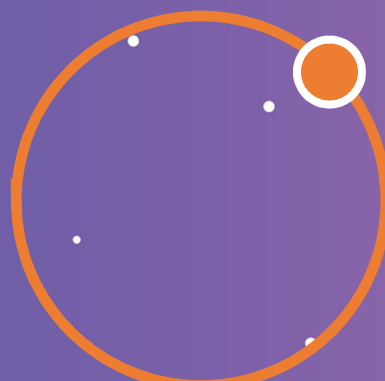
具備創意發展

創造協同效應

第三步 文化建立



學校佈置



活動配合



課程結合

困難與挑戰

- 與學校建立合作伙伴關係，配合不同學校需要
 - 信任→活動→課程→文化？
- 與教職人員的互相配合
- 運用多元化不同的手法 (貼近服務使用者需要及想法)
- 外國理論→融入本地化
- 與學生一同經歷、一同發現