

Building Resilience and  
Character by using character  
strengths

Character  
Strengths  
and Virtues

*Presented by:*

*Dr Abraham Ng*

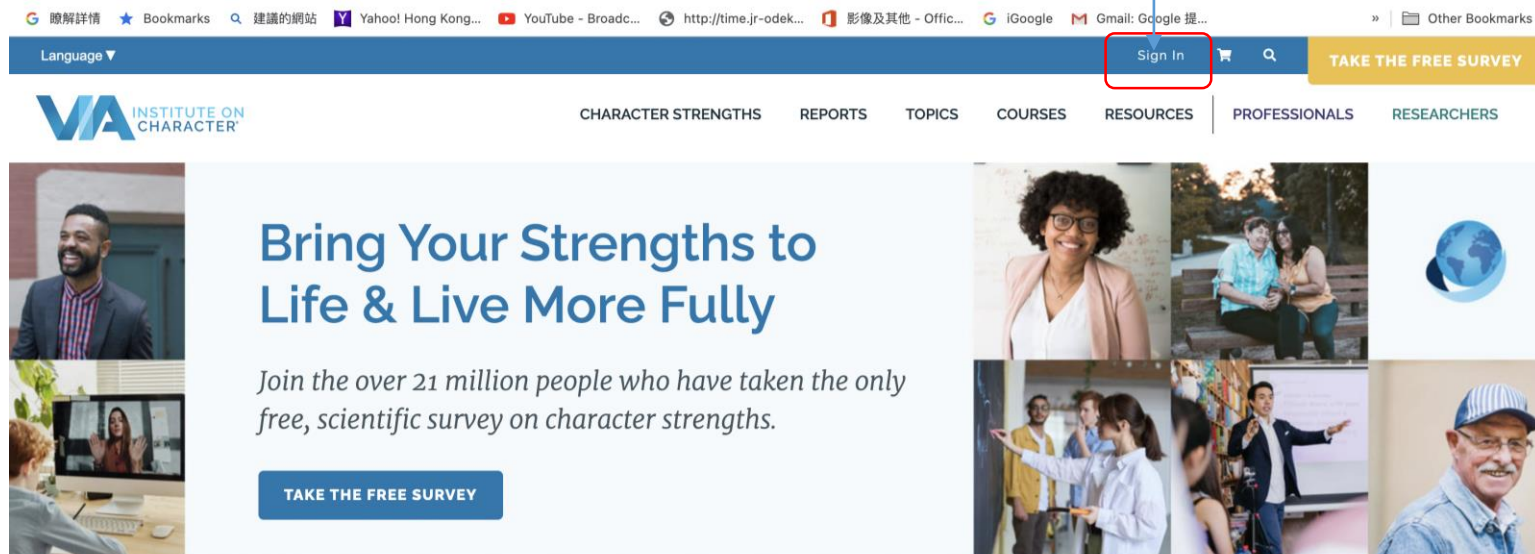
*Clinical Supervisor of Caritas Family Service*

# Procedure 程序

## 個人資料絕對保密

研究小組會整合部份結果 然後以團體報告形式向相關人士匯報

- Visit this website <http://www.viacharacter.org/>
- When you see the webpage, click “**Sign In**”



瞭解詳情 ★ Bookmarks 建議的網站 Yahoo! Hong Kong... YouTube - Broadc... http://time.jr-odek... 影像及其他 - Offic... iGoogle Gmail: Google 提... Other Bookmarks

Language ▼ Sign In TAKE THE FREE SURVEY

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

CHARACTER STRENGTHS REPORTS TOPICS COURSES RESOURCES PROFESSIONALS RESEARCHERS

Bring Your Strengths to Life & Live More Fully

Join the over 21 million people who have taken the only free, scientific survey on character strengths.

TAKE THE FREE SURVEY



### Get to Know Your Strengths

The VIA Survey of Character Strengths is a free self-assessment that takes less than 15 minutes and provides a wealth of information to help you understand your best qualities. VIA Reports provide personalized, in-depth analysis of your free results, including actionable tips to apply your strengths to find greater well-being.

# Select Language

The screenshot shows the VIA Institute on Character website. The main heading is "The VIA Character Strengths Survey" with the tagline "Your greatest strengths lie within." Below this, there is a description of the survey and a sample question: "Being able to come up with new and different ideas is one of my strong points." The sample question is followed by five radio button options: "VERY MUCH UNLIKE ME", "UNLIKE ME", "NEUTRAL" (which is selected), "LIKE ME", and "VERY MUCH LIKE ME".

On the right side of the page, there is a "VIA YOUTH SURVEY For Ages 10-17" section with a form for "Last Name" and a "Sign In" link. A language selection dropdown menu is open, showing a list of languages including English, 日本語, ქართული (საქართველო), ལྷོ་ (ཀུམ་ལོ་), 한국어, Latviešu (Latvija), मराठी (भारत), Bahasa Melayu (Malaysia), မြန်မာ (မြန်မာ), Norsk (Bokmål), Nederlands, Polski, Português (Portugal), Português (Brasil), Română (România), Русский (Россия), Slovenski (Slovenija), Svenska, ไทย (ไทย), Türkçe, Українська (Україна), اردو, Tiếng Việt (Việt Nam), 中文(中华人民共和国), and 中文(香港特別行政區).

# Select Version

CHARACTER STRENGTHS   PROFILE REPORTS   TOPICS   COURSES   RESOURCES

**VIA ADULT SURVEY**  
For Ages 18+

**VIA YOUTH SURVEY**  
For Ages 10-17

ENGLISH ▾   Already have an account? [Sign In](#)

Enter Your Email

Create a Password

Passwords must be at least 6 characters.

Receive the VIA newsletter, a steady stream of science-based character strength tips, inspiration and strategies—right to your inbox. See our [Privacy Policy](#).

I am over 18 years of age and I have read and understand the [Terms & Conditions](#) of this agreement and understand that some of the questions in the survey may refer to [sensitive data](#).

**REGISTER TO TAKE THE FREE SURVEY**

# Procedure 程序

## 個人資料絕對保密

研究小組會整合部份結果 然後以團體報告形式向相關人士匯報

Below is a list of statements describing people who are 10 to 17 years old. Please read each one, and then decide how much it is like you and mark the correct radio button. There are no right or wrong answers. Please be as honest as you possibly can. We will rank your strengths and compare them to others strengths when you have answered all of the questions.

	非常像我	很像我	有點像我	少許像我	完全不像我
當我有問題時，有人願意聽我說；	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我認為生活充滿興奮	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
對我來說，每個人的意見都一樣重要	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我不是一位愛炫耀自己的人	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果這麼做可以讓我避免麻煩的話，我不會那麼誠實	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
當我和別人一起活動時，我會被當作一位領導者	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
即使別人道歉了，我還是對他感到非常憤怒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
當他人告訴我他們的問題時，我會替他擔心	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我通常精力充沛	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Procedure 程序

## 個人資料絕對保密

研究小組會整合部份結果 然後以團體報告形式向相關人士匯報

- Your report will be shown in PDF file format (like the one shows below)

Tai Man 1A (3) Chan

**1: Appreciation of Beauty & Excellence** 🌟  
Noticing and appreciating beauty, excellence, and/or skilled performance in various domains of life, from nature to art to mathematics to science to everyday experience.

**2: Perseverance** 🏔️  
Finishing what one starts; persevering in a course of action in spite of obstacles; "getting it out the door"; taking pleasure in completing tasks.

**3: Gratitude** 🙏  
Being aware of and thankful for the good things that happen; taking time to express thanks.

**4: Humility** 🙇  
Letting one's accomplishments speak for themselves; not regarding oneself as more special than one is.

**5: Love of learning** 📖  
Mastering new skills, topics, and bodies of knowledge, whether on one's own or formally; related to the strength of curiosity but goes beyond it to describe the tendency to add systematically to what one knows.

**6: Bravery** 🦁  
Not shrinking from threat, challenge, difficulty, or pain; speaking up for what's right even if there's opposition; acting on convictions even if unpopular; includes physical bravery but is not limited to it.

**7: Humor** 😄

# Positive Education

- **Positive Education** brings together the science of **Positive Psychology** with best practice teaching to encourage and support individuals, schools and communities to flourish.
- We refer to flourishing as a combination of ‘feeling good and doing good’.
- Positive Education focuses on specific skills that assist students to **strengthen their relationships**, **build positive emotions** and **enhance personal resilience**, etc.

# VIA Character Strengths

- VIA means Values in Action.
- Professors **Chris Peterson** and **Martin Seligman** led a large team of scientists and philosophers to identify a comprehensive set of Virtues and Character Strengths that have been valued throughout history, across cultures and across religions.
- Through this process, they identified 6 Virtues and 24 Character Strengths that appear to be universal.
- VIA Character Strengths are **“The Backbone Of Positive Psychology”**.



- Character strengths are stable (but changeable), universal personality traits that manifest through thinking, feeling, volition, and behavior.  
品格優點是穩定 (但可變)及普遍的性格特質，並透過思維、情感、意志及行為彰顯出來。
- Character strengths are positive psychological characteristics that are considered to be the basic building blocks of human goodness and flourishing.  
品格優點是正向的心理特徵，被認定為人類良善和豐盛的基本構成要素。
- When expressed in balance, character strengths are morally valued and are beneficial to oneself and others.  
如果能夠平衡地運用，品格優點是有道德價值的，對個人及他人都有益處。

# Introduction to Character Strengths

## 品格優勢簡介

勇氣	仁愛	智慧	自律	正義	超越
Perseverance 毅力	Kindness 仁慈	Curiosity 好奇心	Prudence 謹慎	Teamwork 團隊精神	Gratitude 感恩
Bravery 勇敢	Capacity to Love 愛與被愛	Love of Learning 愛學習	Modesty 謙虛	Fairness 公平公正	Hope 希望
Honesty 誠實	Social Intelligence 社交智慧	Perspective 洞察力	Forgiveness 寬恕	Leadership 領導才能	Spirituality 心靈信仰
Zest 熱忱		Judgement 判斷力	Self-Regulation 自我控制		Humor 幽默感
		Creativity 創造力			Appreciation of Beauty 對美欣賞

# 品格優勢 – 價值觀的建立



# 品格優勢的應用 Implementation in Character Strengths

創傷知情正向教育  
Trauma Informed  
Positive Education (TIPE)

校本宗教,道德及品格教育框架  
Religion, Moral and Character  
Education Framework

生命教育  
Life Education

服務學習  
Service Learning

生涯規劃  
Career Plan

輔導工作  
Counselling

## Vision of Hong Kong Catholic Schools

- With a determination to carry on the contribution of the Catholic Church to education, a Catholic School, as its vision and mission, shall uphold and pass on the following **core values** to young people to prepare them properly for their life and future responsibilities–
  - **Truth**
  - **Justice**
  - **Love**
  - **Life**
  - **Family**



# 教育局價值觀課程架構

## 10種首要培育的價值觀和態度

# 香港明愛學校校本宗教、道德及品格教育框架

原則：本框架的建構是以基督精神及天主教倫理道德價值為基礎，用以彰顯香港明愛教育服務宗旨、天主教五大核心價值及社會需要的價值觀和態度。

# Interdisciplinary Cooperation

- Cooperation between teachers, parents, school social workers from Caritas Family Service embed VIA Character Strengths into curriculum and school activities.



# From Top Down to Bottom Up

- Involving students in systematic stakeholder research potentially offers a way to inaugurate positive education in a school in a cost-effective manner, using the valuable resources that **already exist within the school** (i.e. the students themselves), rather than drawing on expensive external resources.

# Student-led inquiry methods

- Education has shifted from a teacher-centred distribution of information towards student-led inquiry methods.

# Common Language

- Teachers, parents and students who learn positive character strengths are able to share a common language with their students, sons and also reflect a strong sense of connection with school. It is a good opportunity to introduce the concept of VIA Character Strengths to the new Form 1 parents during the summer bridging programme.

# “Whole Home School Character Strengths Education Model” Conceptual Framework

School social workers are important persons to link up teachers, students and parents in the implementation of Character Strengths programs within the school context. They can work with teachers to tailor-make a related curriculum, and design experiential activities for students and parents.

# 品格優勢的應用 Implementation in Character Strengths

## 輔導工作 Counselling

## 研究品格優勢與青少年身心成長的關聯



這個發現的重要意義是：  
非智力因素——品格優勢也會影響學習成就。〔 Park & Peterson, 2009 〕。

# Cooperation between VIA with Caritas Love and Chastity Comprehensive Sex Education Project



# Case discussion



# Case One

1. 喜愛學習	13. 公民感、團隊精神和忠心
2. 洞察力(智慧)	14. 仁慈和寬宏
3. 創造力、靈巧性和獨創性	15. 領導才能
4. 判斷力、批判性思考和開明的思想	16. 寬恕和慈悲
5. 對卓越事物的欣賞	17. 希望、樂觀感和未來意識
6. 對世界的好奇和興趣	18. 勤奮、用功和堅毅
7. 謙恭和謙虛	19. 興致、熱情和幹勁
8. 社交智慧	20. 去愛和被愛的能力
9. 勇敢和勇氣	21. 誠實、真摯和真誠
10. 不偏不倚、公平和公正	22. 精神感悟、對目的的觀念和信念
11. 自我控制和自我規範	23. 感恩
12. 小心、謹慎、審慎	24. 幽默感

# Low Motivation of Study

- **Industry, diligence, and perseverance**
- **Self-control and self-regulation**
- **Caution, prudence, and discretion**
- **Bravery and valor**
- **Hope, optimism, and future-mindedness**
- **Forgiveness and mercy**



# 品格優勢教育 學校社會工作服務與教育專業合作範例

校本活動範例	
品格優勢工作坊 日期：9月至12月	
應用範疇	我的五大突顯品格優勢
	1. 幽默感   2. 團隊精神   3. 領導才能   4. 毅力   5. 判斷力
學術活動	目標： (明確的、可衡量的、可達成的、相關的、有時限的)  <b>我在期末考試中可以名列前 50 位。</b>
	使用的突顯及輔助品格優勢：  <b>熱忱 - 它可以令我更有動力去溫習</b> <b>自我控制 - 它可以控制我不玩遊戲和專注於我的工作</b>
	預計結果：  <b>中文，地理和中國歷史獲得 A</b> <b>科學，數學，通識和電腦及通訊科技科獲得 B</b>

## 品格優勢目標工作紙

課外活動	目標： (明確的、可衡量的、可達成的、相關的、有時限的)  我想成為中文辯論隊的成員。
	使用的突顯及輔助品格優勢：  毅力 - 多參與辯論隊的活動 判斷力 - 可以幫助我去批判思考不同的主題
	預計結果：  成為中文辯論隊的成員。

## 品格優勢工作坊 – 目標工作紙 (真實例子)

家庭/朋友	目標： (明確的、可衡量的、可達成的、相關的、有時限的)
	嘗試控制情緒，每月不生氣多於兩次
	使用的突顯及輔助品格優勢：  仁慈 - 盡量寬恕他人 自我控制 - 控制自己的情緒
	預計結果：  一個月內不生氣多於兩次

## 品格優勢工作坊 – 目標工作紙 (真實例子)

對使用手提電話及電腦的自我約束	目標： (明確的、可衡量的、可達成的、相關的、有時限的)  每天用玩手機少於三個小時
	使用的突顯及輔助品格優勢：  自我控制 - 控制我玩手機的時間 誠實 - 不要嘗試以其他方式玩遊戲 毅力 - 有控制自己的能力
	預計結果：  每天玩手機少於三個小時

## 品格優勢工作坊 – 目標工作紙 (真實例子)

家長簽署	_____	學生簽署	_____
家長姓名	_____	學生姓名	_____
日期	_____	日期	_____

# Balance to use your Character Strengths

✧ Overuse

✧ Misuse

✧ Underuse



# 家校合作

# 品格優勢教育

## 學校社會工作服務與教育專業合作範例 (P.19)

### 家長層面

- ✧ 舉行家長講座及小組工作坊，將品格優勢概念引入家長群組，並發展家長義工組別。
- ✧ 於初中課堂推行品格優勢時，家長義工在場協助，特別是中一生網上問卷登入填寫部份及完成問卷後數字分析及統計。
- ✧ 家長在完成品格優勢小組及協助課堂活動後，可以進一步認識品格優勢的概念，鼓勵家長與子女共同訂立目標，好使品格優勢成為家中共同話題，促進親子互動溝通。
- ✧ 邀請家長義工成為「**品格優勢教育大使**」，協助明愛學校社會工作服務主辦的「教師及社工品格優勢工作坊」，以家長的角度分享心得，將品格教育推廣到其他中學。

# 5 areas of well-being

## 「PERMA」

More **P**ositive emotion;  
More **E**ngagement;  
Better **R**elationships  
More **M**eaning; and  
More **A**ccomplishments

# 品格優勢的應用 Implementation in Character Strengths

創傷知情正向教育  
Trauma Informed  
Positive Education (TIPE)

校本宗教,道德及品格教育框架  
Religion, Moral and Character  
Education Framework

生命教育  
Life Education

服務學習  
Service Learning

生涯規劃  
Career Plan

輔導工作  
Counselling

# Building Resilience and Character by using Service-Learning curriculum

從服務學習課程  
建立抗逆能力及正向品格

Mr. Eric Kuk (Service-Learning Panel Head)

Mr. Joseph Ching (Service-Learning Programme  
Leader)

Mr. Steve Leung (Vice-Principal)

# Positive Education 正向教育：

- Programmes/activities relating to Positive Education and Values-In-Action (VIA)

與正向教育、VIA品格優勢相關的活動……

- Understanding, accepting, deepening,  
internalizing positive values  
正面的價值觀的認識？認同？深化？內化？

## Positive Education 正向教育：

- An effective approach to nurture positive values and attitudes  
有效地協助學生培養出正面的價值觀：

### From “Acquisition” to “Action”

從「認知」到「實踐」

**Acquisition** : Understand positive values through knowing one' s VIA character strengths

先透過「VIA品格優勢」從認知層面入手

**Action** : Deepen their understanding by seeing and experiencing  
再配合真實體驗及經歷，深化及內化正面的價值觀

From “ACQUISITION” : Love, care for others ...  
從 認知 愛與被愛，關心別人……

to “ACTION” : Online elderly home visit experience  
到 實踐 網上探訪長者院舍

- During COVID-19 pandemic
  - Availability of iPads and Zoom Technology
- Pilot in 2020-2021 →
  - Encouraging results →
  - Adoption in 2021-2022



What values have our students learnt after the activities?  
活動過後，學生培養了什麼正面的價值觀？

From students' reflection reports :

參考學生反思報告：

- ↑ Kindness
- ↑ Perseverance
- ↑ Self-regulation
- ↑ Love
- ↑ Leadership
- ↑ Gratitude

# From “Acquisition” to “Action” 1.0

## 從「認知」到「實踐」1.0

Ideal learning process for nurturing values and attitudes:

培養正面價值觀的理想學習進程：

知、明、喜?、行?、慣?

Awareness

Comprehension

Liking?

Action?

Habit?

香港中文大學市場學系陳志輝教授

市場學的五字箴言

# Achievements ----- Reflection ----- Feedback & Follow-up

## 學校成就 反思 回饋與跟進



Selling flags	賣旗
Crowd control	人流管制
Elderly home visits	探訪長者院舍
Tuition class	補習班

1. **Not necessary to submit reflection diaries**
2. **No teacher's guidance on post-activity reflection**



Achievements ----- Reflection ----- Feedback & Follow-up  
 學校成就 反思 回饋與跟進

Strategy?

策略?

試  
Try

知、明、喜、行、慣

Awareness

Comprehension

Liking

Action

Habit



Compulsory Service-Learning 「服務學習」必修課程

# What is “Service-Learning” ?

## 什麼是「服務學習科」？

- Popular in Europe and the USA  
在歐美各地的中學廣泛推行
- Not only providing meaningful service, but also putting emphasis on rigorous academic content and deep post-activity reflection  
提供有意義的社會服務，同時亦着重學習元素及學生個人反思的學科
- Includes planning, preparation, execution and reflection  
(not equivalent to voluntary community service)  
學習經歷包括認知、策劃、籌備、執行及反思

# Why is “Service-Learning” ? 為何「服務學習」？

## School Mission

- Providing human and Christian education  
**(Academic content)**
- Paying attention to  
the Last, the Lost and the Least  
**(Service)**

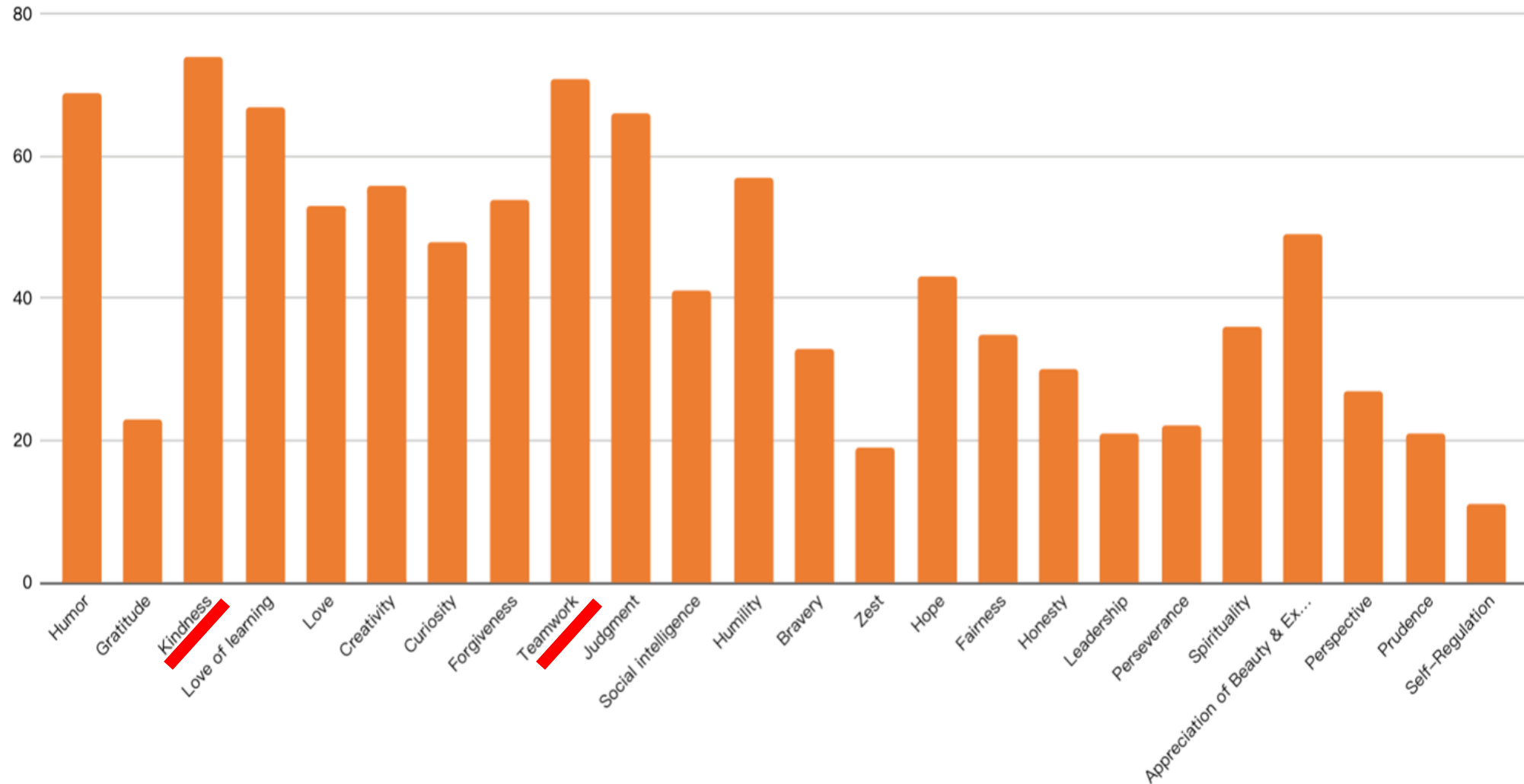
2021

## EDB : Optimizing four core subjects 教育局：「優化高中四個核心科目」

- Creating space for **diversified learning experience**  
為學生創造空間及照顧學生多樣性
- Putting our **students' interests** at the forefront  
以學生的興趣為前提
- Understanding our **students' learning characteristics and needs**  
了解學生的特質和需要

# VIA問卷調查及進行數據分析 (2022 年 7月)

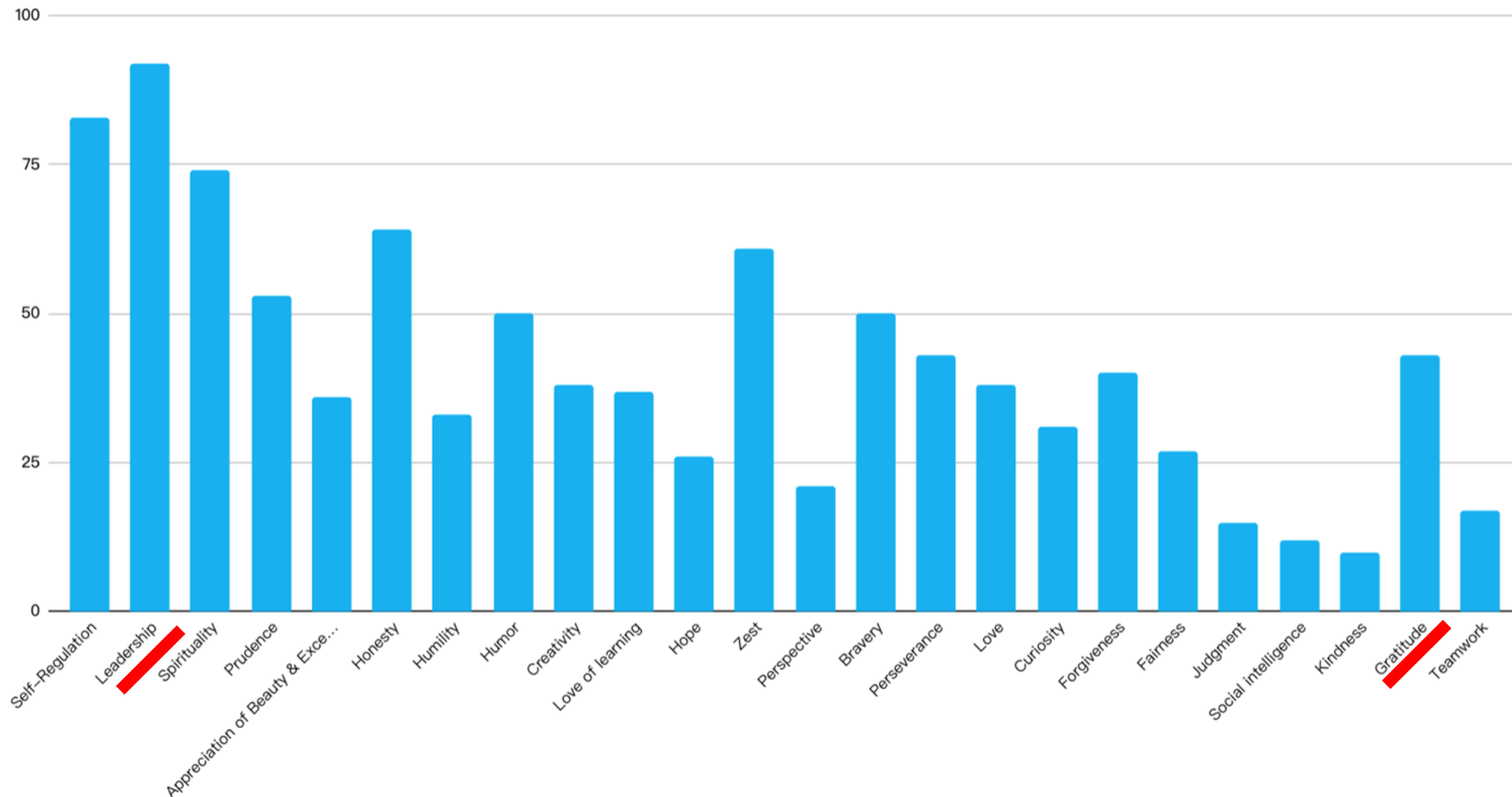
2021-2022 F.3 VIA Survey Summary – Top 5 strengths which the students have the most





# VIA問卷調查及進行數據分析 (2022 年 7月)

2021-2022 F.3 VIA Survey Summary – Last 5 strengths which the students lack the most



**Strategy :**

**策略 :**

**Values Education**

**價值觀教育**



**Service-Learning**

**服務學習必修科**

Strategy :  
策略

Values Education + Service-Learning  
價值觀教育 服務學習必修科

Learning process :  
學習進程

From “Acquisition” to  
“Action”

2.0

知、明、試、喜、行、慣

Awareness

Comprehension

Try

Liking

Action

Habit

## 服務學習科的課程設計：

- (1) VIA問卷調查及進行數據分析 **知**
- (2) 申請及甄選「服務學習科」主題過程 **明** ( 品格強項與主題的關係 )
- (3) 透過策略性分組，發揮學生領導才能，體現團隊合作精神

明

(4) 連結「服務學習科」平台，連繫課堂所學 和 社區服務

(5) 撰寫報告、匯報

( 品格強項與  
社區服務的關係 )

(6) 評核

試

# Choices of Service-Learning Programme 可供選擇的「服務學習」主題

Service-Learning Programme	Service Targets	Character Strengths
Homelessness Stories	Homeless people in SSP District	Kindness
Animal Rights	Abandoned dogs and cats	Love
Building an Inclusive World	Youth with intellectual disability	Gratitude
UNESCO Peace Schools	Primary & Secondary School students	Perspective
Talent Academy (Sports / STEM)	Primary school pupils	Creativity
Hong Kong Cleanup	Environment (Beaches)	Appreciation of beauty
Food Friend Action	Underprivileged in SSP District	Care for others

終極目標：

→ 喜  
→ 行  
→ 慣

學生可以連結自己的品格強項自由地選擇七個「服務學習科」主題之一，而每一個主題都有其獨特性、意義及目的。

# 無家者故事

## Homelessness Stories

服務學習科的課程設計：

- (1) VIA問卷調查及進行數據分析
- (2) 申請及甄選「服務學習科」主題過程
- (3) 透過策略性分組，發揮學生領導才能，體現團隊合作精神
- (4) 連結「服務學習科」平台，連繫課堂所學和社區服務
- (5) 撰寫報告、匯報
- (6) 評核

# 無家者故事

## Homelessness Stories

S-L Programme	Service Targets	Character Strengths
Homelessness Stories	Homeless people	Kindness
Animal Rights	Abandoned dogs and cats	Love
Building an Inclusive World	Youth with intellectual disability	Gratitude
UNESCO Peace Schools	Primary & Secondary School students	Perspective
Talent Academy (Sports / STEM)	Primary school pupils	Creativity
Hong Kong Cleanup	Environment	Appreciation of beauty
Food Friend Action	Underprivileges	Care for others

# 認識自我

消除學生對無家  
者的誤解

# 社會需要

深化學生對貧窮  
議題的認知

# 服務

理解服務對自身  
和他人的影響



# What does Service Learning offer?

Broaden Horizon

Outside Classroom  
Responsibility

# 2nd Service - Fun Day



# Positive Thinking: Building Resilience and Character

Mr. Tang Man Wai

20.6.2023

# Rhenish Church Pang Hok Ko Memorial College

Motto: Strive for excellence and bear witness to the Lord.

## Our vision

Consistent with the philosophy of Christian education, we aim to provide each student with quality all round education, so that our students achieve their maximum potential, behave well, achieve excellent academic results and contribute to our society. Nurtured by caring teachers in a Christian-rich environment, our students can know God's love, understand the Christian faith and be willing to embrace God



JOYFUL  
好心情@HK  
全城FUN享正能量

活出好心情攻略  
青少年篇



## 與人分享

- 1. 感謝或讚賞他人**  
每當你受助時只要向對方道謝或讚賞別人，可將快樂產生的好處散播開去。
- 2. 善待和幫助他人**  
善待和幫助他人會令你快樂。
- 3. 與朋友見面交流**  
與值得信賴的朋友分享你的困難和快樂。
- 4. 與人訴說以獲取支持**  
遇到不如意事要找父母、老師、社工、心理學家等幫助和支持。
- 5. 多與家人相處溝通**  
建立更良好緊密的家庭關係令人心情愉快。

## 正面思維

- 1. 懷有希望**  
保持樂觀思維有助你解決困難，甚至會改善健康。保持對負面思想的警覺性，並嘗試於困境中尋找希望。
- 2. 留意自己**  
定期探究和留意你的感受和需要。
- 3. 相信自己**  
把所有給你成就感的事記下來，然後肯定自己的優點和技能。在不同的領域上，善用你的優點。
- 4. 設定目標**  
按自己的能力設定目標，然後按照計劃去實行。
- 5. 心存感恩**  
當面對困難或感到不足而想抱怨時，想想現在擁有的東西。

## 享受生活

- 1. 發掘和培養興趣**  
發掘和參與有興趣的活動，並將之培養成一種嗜好。
- 2. 留意身邊事物**  
保持好奇心和多留意身邊事物，你便會發掘到身邊更多美好事情。
- 3. 享受獨處**  
短暫的獨處可以让你放鬆心情。
- 4. 進行體能活動**  
適當體能活動不但可以令身體更健康，也可舒展身心，讓你更易於應付壓力和提升學習表現。
- 5. 參與活動以發揮潛能**  
參與能夠發展你長處或天賦的活動以充份發揮你的潛能。

# 24 Character Strengths: Building Resilience

Gratitude

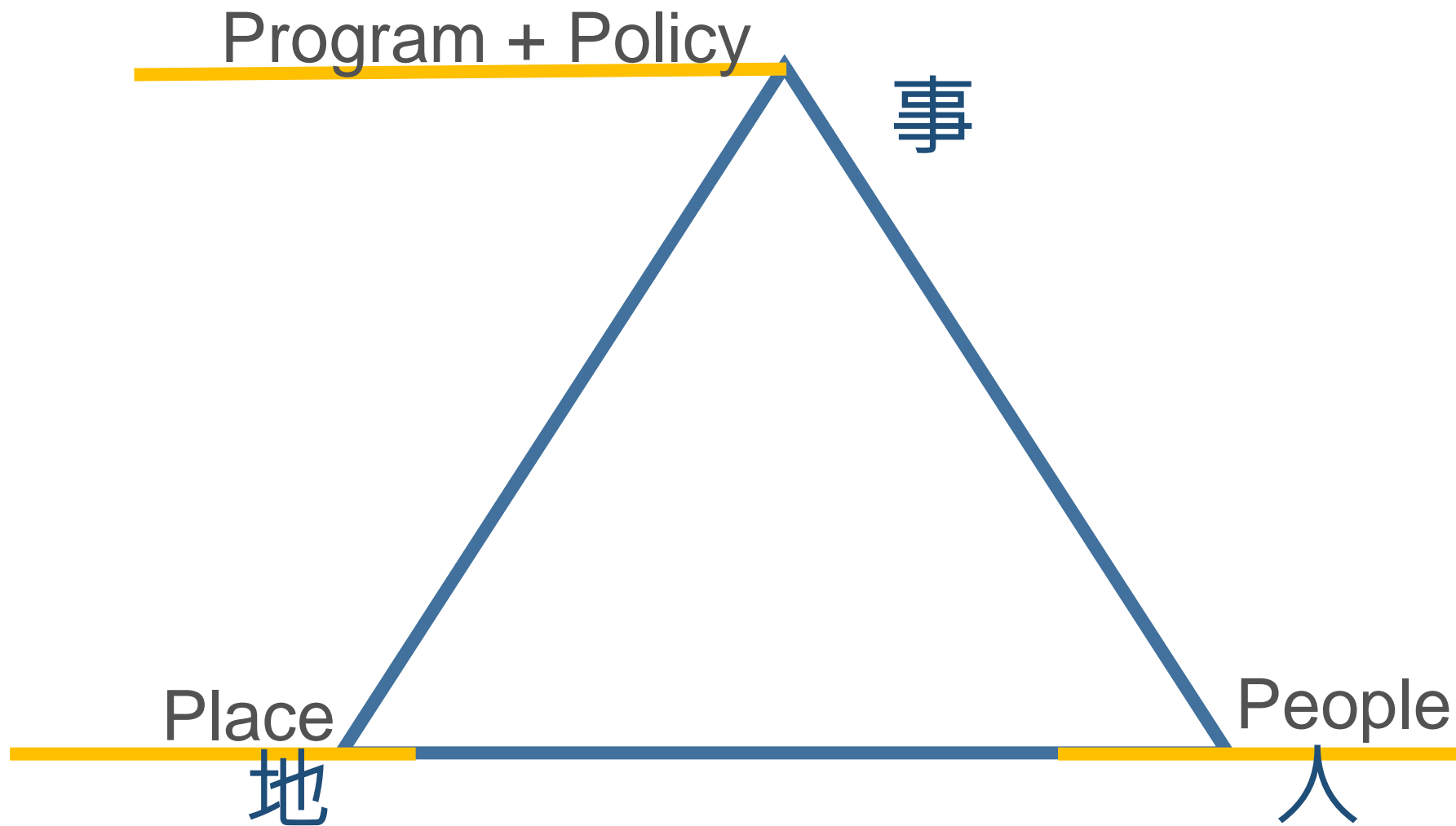
Perseverance

Self-regulation

Forgiveness

Hope

- Direction?
- How to integrate?
- Long-lasting...





# 1. 事

# Program + Policy



# 1a. Student Profile

24 Character Strengths

Big Five: Ocean

Multiple Intelligence

VARAK

5 Love  
Languages

Holland  
Code/BIM/CII

## 1b. Grateful for Time (once a week)

# 鍛鍊感恩的心

「尋找小確幸」 姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_( )

日期：\_\_\_\_\_

感恩對象(可以是人或事物)：\_\_\_\_\_

簡述事件：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

美好的感受：

快樂 幸福 平靜 溫暖

舒適 其他：\_\_\_\_\_

尋找小確幸

祝福滿寫

## 1b. Grateful for Time (once a week)

- 分享一件家人為你做的事
- 我們可以如何亦為家人/身邊的人付出？

## 1b. Grateful for Time (Once a week)

### 每月之星選舉 Star of the month

目的：

- 讓學生認識不同的性格強項(自我規範)
- 讓學生思考和欣賞身邊同學的性格和優點
- 發掘學生的優點並加以表揚

## 建立欣賞文化

# 1b. Grateful for Time (once a week)

智慧與知識		仁愛		公義		靈性及超越		節制		勇氣	
創造力、靈巧性和獨創性	2022 06	社交智慧	21,28/10 2022	公民感、團隊精神和忠心		精神感悟、對目的的觀念和信念		寬恕和慈悲	10,17/3 2022	勇敢和勇氣	2022 02
判斷力、批判性的思考和開明的思想	25/11, 2/12 2022	仁慈和寬宏		不偏不倚、公平和公正		希望、樂觀感和未來意識		謙恭和謙虛		勤奮、用功和堅毅	
對世界的好奇和興趣		去愛和被愛的的能力		領導才能	2, 9/6 2022	欣賞美麗與卓越	3,10/2 2022	小心·謹慎·審慎	2021 11	誠實、真摯和真誠	28/4, 5/5 2022
洞察力 (智慧)						幽默感和挑皮	2021 10	自我控制和自我規範	2019 11	興致、熱情和幹勁	
喜愛學習	2021 06					感恩					
其他：											
禮貌之星	2019 10										

# Character strength teaching - Courage

# 1b. Grateful for Time (once a week)

本年選舉日程

## Election 選舉

每位同學選舉一位同班同學  
(需填寫提明原因)

- 獲最高票者當選為每月之星
- 班主任會選出最佳伯樂
- 認真投票、懂得欣賞別人，  
選票寫得好的同學

21/10 & 28/10 社交  
25/11 & 2/12 判斷力  
3/2 & 10/2 欣賞  
10/3 & 17/3 慈悲  
2/6 & 9/6 領導  
28/4 & 5/5 誠實



# 1c. Student Mentorship Day

圓檯、小食

關於近況、心情

學生填問卷

編排時間表

布置場地

輔導技巧/工具

每位學生20-30分鐘

1.開學至今，我有以下感受：\*

- 開心
- 擔心
- 平靜
- 難受
- 無奈
- 苦悶
- 感恩
- 其他

2.出現以上感受，最大的原因是：\*

Your answer

3.當出現負面情緒時，你有甚麼方法幫助自己？\*

Your answer

# Mentorship Day: Teacher Guidelines

## 五、溫馨提示

### 老師應該：

1. 鼓勵學生主動發言，對他提出的想法或話題持開放的態度；
2. 儘量客觀描述事情而**不加判斷**；(story telling)
3. 持**正面**、積極及支持的態度；
4. 鼓勵學生**追求「他」的目標**，而不是「你」的目標；
5. 儘量**欣賞**學生，只要他肯嘗試解決自己的問題或為目標作出努力；
6. 如果你和學生持不同意見，鼓勵他說出心中所想，然後以**開放的態度**和他討論；
7. 幫助學生時，**要體諒及理解**他的感受；提出問題時，要讓他知道你重視他的感受；
8. 當你和別人談及學生時，請作出**正面或中性的評論**。如果你完全不贊同學生的行為或價值觀，也可和他分享你的觀點。如有需要，你可向其他老師尋求協助。若然情況未有改善，請嘗試安排另一位老師為他輔導；
9. 只要學生有需要，歡迎他在面談後隨時**再找你**；
10. 老師並非輔導員/心理醫生/解難者，如果我們沒有應付心理問題的訓練或準備，當遇到學生有心理上的問題時，請**轉介**個案，或推薦他接受其他治療或輔導。

### 老師不應該：

1. 主動向學生提出建議或**批評**；
2. 假設學生**必然會跟從你的意見**或強迫他依從；
3. 容讓學生**談論其他人**的是非或提出一些與學生成長無關的敏感話題；
4. 在學生**背後作負面的評論**；
5. 向**其他人披露面談內容**，尤其是一些應該保密的資料。然而，如果面談內容涉及一些違法的事情，包括：違反法律、違反校規或有損校譽等，則必須要通知學校管理層。

## 1. 正向人際關係是甚麼？

試回想一件令你感到很愉快的事，當時的你是否獨自一人？學者蓋博(Gable 2004)的一項研究發現，當受訪者回憶一週內的快樂事件，超過五成是來自社交生活，例如與家人、朋友或伴侶在一起。更有研究指出，家人與友誼是使人快樂的重要元素。

我們活在不同社交圈子及人際關係中，與人相交是自然而又必要的事。因此，**別人和我們之間的互動及關係是正向心理學中非常重要的一環**。若果追求幸福快樂的人生，我們必須擁有正向的人際關係。

## 2. 正向人際關係有何重要？

擁有正向人際關係能助你：

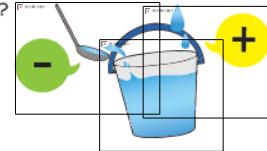
- ◆ 減輕焦慮和抑鬱
- ◆ 增加生活的快樂感
- ◆ 建立外在資源，獲得別人的支持和幫助，來提升抗逆力
- ◆ 尋找生活的意義

## 3. 我們在為別人加水或是舀水？

心理學學者克里夫頓 (Donald O. Clifton) 提出了一個水桶與杓子的理論，他比喻每個人都有一個無形的水桶，當水桶盛滿水時，我們便會心曠神怡。反之，當水桶被掏空時，我們便會陷入負面情緒，變得沒精打采，猶如跌入谷底。

而每個人也有一個無形的杓子，在每次人際互動中，我們都可以為別人的水桶加水或舀水。故此，**我們每次與別人的溝通都十分重要，因為人際的互動會對個人的情緒和行為構成影響。**

試想想，我們與別人或孩子溝通時，是在為他們加水或是舀水呢？



## 4. 避免成為舀水者——溝通的障礙

負面的話除了窒礙溝通，更會破壞人際關係。作為家長或老師，我們曾說過些不合宜的話而成為舀水者呢？我們可以透過以下例子，提醒自已避開這些阻礙溝通的話語！

## 批判

批判他人是阻礙溝通的主要因素。

種類	例子
批評	我已經講了很多遍，究竟你有沒有留心？
標籤化	你真是如豬一樣懶惰！
斷定	你到現在還未完成功課，一定是在偷懶上網了！

## 過份給予意見

給予意見本是正面的行為，但不節制便會窒礙溝通，甚或影響他人成長。

種類	例子
發出指令	你現在就立刻去做！
威脅	你有聽我的話便去做，你看我敢不會罰你！
過份發問	為什麼你不去……？ 為什麼你會時……？ 你究竟在做什麼……？
指導	你聽我說，首先你應該……，然後……，再……

## 偏離及忽視別人的意思

與他人相處時，如忽視對方感受或不能從別人的角度出發，也會做成溝通的障礙。

種類	例子
打岔	這種情況我都遇過！那時我…… (最後只有你在發表意見)
邏輯化	當你遇上這種情況，應該先冷靜處理好自己的情緒，然後再仔細考慮解決辦法。例如：第一……，第二……，第三……
錯誤地保證	你跟我的方法做，一定沒有問題！ 我敢保證你遇到的煩惱，不會再出現！

## 一、目標：

學生輔導日期望做到：

1. 聆聽學生想法 (listen and silent)
2. 引導學生認識自己的強項及正面素質 (self-awareness)
3. 指導學生朝著自己的目標邁進

**教練的定義：**以專業良好狀態、建立信任，加上積極聆聽及有效的專業提問，讓被教練者在被信任的環境確定目標，把最自然、真實的自己，從鼓勵、支援及引導中發揮出來。

## 二、基本資料：

日期：30-9-2019 (星期三)  
上班時間：平日上班時間 (7:55 am - 4:05 pm)，午膳時間是 11:30 - 12:45  
服飾：平日上班要求  
面見地點：

# 1c. Student Mentorship Day

欣賞你能夠照顧自己，好多野都自動自覺，唔洗我憂心，我真係好安慰！當我見到你盡左力或者有進步，真係會好開心同欣慰，繼續畀心機呀！無論前路如何，家人都會陪著你走，永遠支持你。

爸爸

我知道你不喜歡同人接觸/對話 但慶幸你和妹妹相處很好 希望你勇敢接觸別人 表達自己 還有大膽去做所有事 告訴自己能做到的 我亦希望你不再需要依賴我 加油

其實你是個很聰明，很可愛的孩子，你滿腦子有很多想法，雖然學業平平，但媽媽相信你有能力，突破自己。加油吧！

愛你的媽媽

## Letters to children / Letters to parents

# Feedback from students

你對自己的認識有什麼改變了？	請簡單寫下你在今次學生輔導日中最深刻的感受：	會面完了你有什麼說話想對班主任說？
對自己的能力有更加多認識	可以表達自己的真心	多謝班主任建議我很多意見，同細心聆聽我嘅說話
自己嘅溫習方法	開心	Ms lo u so nice arrr~勁多謝你分享咁多溫書嘅方法
興趣的知識增加了	高興	希望你對MIRROR有更多的認識
情緒穩定性	感恩	多謝你的意見，我會俾你見到我嘅改變。
接受自己的不足	謝謝老師如此有耐心和我談話	我會試一下勇敢去面對自己的不足，不再去空想自己有多不堪，一切從接受自己開始！還有真的感謝老師的分享與建議，使我受益匪淺
沒有	舒適	謝謝
人際關係	老師認同我	你放心啦我有事會出聲架啦
對自己能力有少少認可	老師嘅鼓勵令我對自己更加肯定	多謝~
人際關係對人的睇法	開心因為可以令我對自己的想法增加	謝謝你給我的建議
心境好了	得到老師肯定	多謝你你成為了我曙光，俾左我啲希望
自己的能力	輕鬆愉快	Thanks Ms Cheuk I really like to take with you
自己適合啲咩，同埋搵到自己嘅目標	我真係有進步	好多謝老師你嘅鼓勵，其實我呢排真係好迷茫，但係你為我搵咗我嘅目標同方向。
對自己的方向的認識增加了	感恩	你一直都為我加油打氣，我希望你都加油，希望下年都可以係你個班口!!!!
原來我和家人的關係比我認知中還要好口 和朋友的關係原來在我認知中是非常好口	我最深刻的感受是舒適，因為在今次的學生輔導日中與班主任的整個過程中也很輕鬆！	感謝老師在今次的學生輔導日中跟我聊天！希望老師也不要壓力！謝謝！
選科方向更加清晰了	Ms.Tsui很仔細幫我分析選科的問題	很感謝Ms.Tsui為我點明了條路，我會善用接下來兩個多月的時間再仔細考慮一下到底選哪兩科
未來大概的工作方向	老師的鼓勵使我很受感動，對未來沒那麼不安。	謝謝老師的鼓勵，今次的會面令我明白到辦法一直比困難多，保持正面的心態是十分重要。我會盡力控制自己的情緒，保持樂觀積極的態度。

## 1d. Personal Growth programmes

# Rhenish's Got Talents (一才計劃)

24 programmes

3 years 5 skills

# Rhenish's Got Talents (一才計劃)

合唱團 / 戲劇 / 舞蹈 / 銅管樂 / 結他 / 小提琴 / 單簧管 / 流行聲樂

AR及VR虛擬實境體驗樂 / YouTube夢工場 / 電子樂團 E-orch / AI人工智能 / LEGO工程

日語初階 / 韓語初階

地板球訓練 / 數碼藝術創作室 / 舞台幕後全接觸 / 雜耍文化體驗 / 花式跳繩

奇幻魔術之旅 / 桌上遊戲思維訓練 / 手語 / 食物科學

# Rhenish's Got Talents (一才計劃)

合唱團 / 戲劇 / 舞蹈 / 銅管樂 / 結他 / 小提琴 / 單簧管 /  
流行聲樂

AR及VR虛擬實境體驗樂 / YouTube  
夢工場 / 電子樂團 E-orch / AI人工智  
能 / LEGO 工程

日語初階 / 韓語初階  
地板球訓練 / 數碼藝術創作室 / 舞台幕後全接觸 / 雜  
耍文化體驗 / 花式跳繩  
奇幻魔術之旅 / 桌上遊戲思維訓練 / 手語 / 食物科學

# 1d. Personal Growth Programmes

**LWL Programmes (全方位學習計劃)**

**Mid-Nov 4** days

**March 3** afternoons



# LWL Programmes (全方位學習計劃)

- 中一： 認識自我，尋找身份認同
- 中二： 認識身邊社區（服務學習）
- 中三、中四： 離開香港，認識中國和世界
- 中五： 為前路籌謀，實踐目標

# 4F Debriefing

---

Facts

Futures

Feelings

Findings

Strive for excellence and bear witness to the Lord.

4F	意思	題目
Fact 事實	回顧體驗： 做了甚麼？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今天周會，分享到甚麼主題？</li> <li>2. 外出期間有甚麼特別經歷？試舉一個片段／畫面。</li> <li>3. 活動／服務中，同學有怎樣的經歷／困難？</li> <li>4. 講者信主前，是個怎樣的人？信主後又何不同？</li> </ol>
Feelings 感受	檢視體驗： 感覺如何？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 周會上最有趣／深刻／出乎意料的事／話是甚麼？</li> <li>2. 聆聽分享／得知_____時，同學最大的感受是甚麼？</li> <li>3. 假如有講者同樣的遭遇，同學會怎樣做？為甚麼？</li> <li>4. 你在過程中，感覺屬於班裡／小組裡一份子嗎？</li> </ol>
Findings 發現	反思體驗： 原因何在？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這次周會讓你學到甚麼？</li> <li>2. 你認為_____成功／失敗的原因何在？為甚麼？</li> <li>3. 你對同學／本班，有甚麼新的發現？</li> <li>4. 活動／比賽中，你最欣賞誰／最想感謝誰？為甚麼？</li> </ol>
Futures 將來	實踐體驗： 怎樣應用？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今天的分享，提醒你要作出甚麼改變？試舉一個。</li> <li>2. 日後遇到_____的情況，同學可怎樣處理？</li> <li>3. 今天的活動／參觀，給你甚麼目標？如何實踐？</li> <li>4. 周會讓你想起甚麼人／對象，需要採取甚麼進一步的行動？</li> </ol>

## 1e. Other regular arrangements

---

好歌送給你

# 最高票數歌曲

# 好歌送給你

## 2A 想點唱給 2C

你Form one嘅時候成績好差  
到而家成績有所轉變 我好開心  
希望我哋Form three可以同班  
一直做好朋友  
希望你考試有好成績啦加油

# 好歌送給你

## 林老師 想點唱給 圖書館風紀

多謝你們!不論天氣和疫情如何，  
你們一直都緊守崗位，盡心盡力  
為同學和老師服務，感恩有你們。

# 好歌送給你

## 2A 想點唱給 Miss Hung

你係我遇過最好最好嘅數學老師，  
以前我唔鍾意上數學堂，  
但係我依家好enjoy 每一堂數學堂！



# 好歌送給你

## 3D 想點唱給 3D班

感謝3D班無論在課堂上還是在不同活動中都帶給我不少歡樂，在我遇到困難時會互相幫助和鼓勵對方，有一班咁好嘅同學讓我的中學生活變得更輕鬆、更有趣。

# 好歌送給你

## 6C同學 想點唱給 6C全班

6C真係永遠最firm 最團結  
仲有兩個超好嘅班主任  
由一盤散沙變成而家一團火🔥  
將寧靜嘅6C班房變得充滿笑聲  
唔再平凡 有笑嘅時候有玩嘅時候  
有認真嘅時候有俾人鬧嘅時候  
我哋相處嘅時光已經成為咗每個人嘅青春膠囊  
永遠喺心入面★

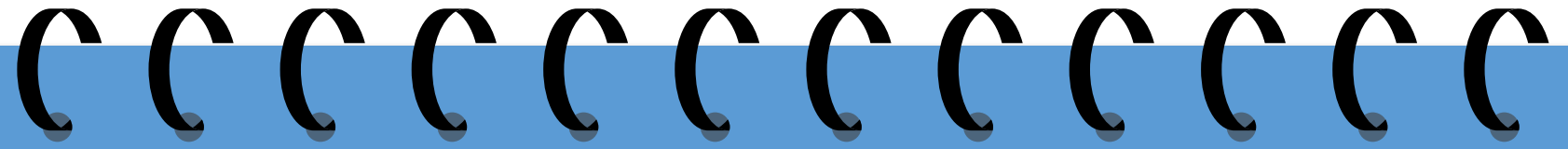
## 1e. Other regular arrangements

---

禮中感謝日

9.6.2023

# 這一年 感謝禮中有你



# 正向大使們的感恩話語

---

# 送你一首歌

- 對得起自己

# 活動一：「我們這一班」班相比賽

比賽日期：9/6/2023（星期五）周會期間

準則：

1. 須包括 全班同學（缺席者除外）

2. 各班可 自備道具 / 班衫

3. 每班於限時內把班相上載至 Padlet

（上載時記得在檔案上加班名 e.g. 1E\_班相）

4. 周會後會於 Google Classroom 發放投票資訊，投票截止日期：本週日  
**(11/6 23:59)**

5. 最受歡迎的三班，將會於試後活動某天得到  
**消暑甜點（每位同學一份）**

6. 如照片包含不良訊息，會被取消參賽資格

# 活動二：寫感謝卡



中一

中二

中三

中四

中五

- 每位學生得到1張感謝卡，同學可送給今年最想感謝的人
- 學生同時可利用〈祝福滿寫〉手冊內P.38-47的卡
- 若同學選擇送給老師或職工，可將卡交給班主任轉交



# 1e. Other regular arrangements

---

## Student Handbook

Everyone has 24 character strengths. If we can put the strongest traits into good use, we can certainly make better decisions in life.

每個人都有24項性格強項。倘若能好好發揮最強的幾項，定必能作出更好的人生決定。

### Transcendence

Appreciation of Beauty and Excellence  
對美麗和卓越的欣賞

靈修性 Spirituality

感恩 Gratitude

幽默感 Humor

希望 Hope

靈性與超越



**A** Life of  
Pleasure,  
Engagement  
and Meaning  
快樂、充實和  
有意義的人生



### Wisdom and Knowledge

智慧與知識

Love of Learning 喜愛學習

Perspective 洞察力

Judgement 判斷力

Curiosity 好奇心

Creativity 創造力



### Courage

毅力 Perseverance

正直 Integrity

幹勁 Vitality

勇敢 Bravery

勇氣



### Temperance

節制

Forgiveness and Mercy 寬恕

Self-regulation 自我規範

Humility 謙遜

Prudence 審慎



### Humanity

Social Intelligence  
社交智慧

仁慈 Kindness

愛 Love

仁愛



### Justice

公義

Leadership 領導才能

Teamwork 團隊精神

Fairness 公平



Character Strengths



品格強項



Experiencing positive emotions such as gratitude, passion and love to build our resilience.

當我們感受到感恩、熱情與愛等正向情緒，抗逆力得以被建立。

**P**ositive Emotions 正向情緒



Having interests and pursuits that deeply captivate us results in the regular experience of flow and personal growth.

只要全心投入做事，我們從中有所學習、成長，並進入忘我境界。

**E**ngagement 全情投入

正向情緒



Building strong relationships with people around us, being understood and respected enhances our well-being.

我們從良好的人際關係中感受到別人的了解和尊重，這都是我們感到幸福的關鍵。

**R**elationships 正向關係

Dedication to something greater than ourselves.

生命的意義大多出現於成就別人。

**M**eaning 生命意義

Experiencing a sense of accomplishment by having goals and meeting those goals.

能夠完成對自己有意義的任務，我們會感到極大的成就感。

**A**chievement 成就感

深度理解「幸福派」



Desires to learn and believes intelligence can be developed. 渴望學習，相信智能是可以發展的。



**Growth Mindset**  
成長心態

Achieve ever-higher levels of achievement  
不斷攀至更高的成就

Is inspired 獲得激勵

Learns from criticism  
從批評中學習

Effort is the path to excellence  
努力是達到卓越的途徑

Never gives up 堅持不懈

Embraces challenges 擁抱挑戰

Growth Mindset  
成長心態  
V.S.  
Fixed Mindset  
定型心態



**Fixed Mindset**  
定型心態

Desires to be seen as smart and believes intelligence is static. 渴望被視為聰明，相信智能是固定不變的。



Feels threatened 視為威脅

Ignores negative feedback  
忽視負面回饋

Effort is fruitless  
努力是徒勞無功

Gives up easily 輕易放棄

Avoids challenges 逃避挑戰

Achieve less than their full potential  
未能盡展潛能




# March 三月

	SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二
	5	6 <sup>^T</sup>	7
	12	13 <sup>^T</sup>	14
	19	20 <sup>^T</sup>	21
	26	27 <sup>^T</sup>	28
27/2 - 30/3 S6 Post-mock Lessons 中六畢業試後探空			

WED 星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
1	2 Inter-house Athletics Meet 陸運會	3 Inter-house Athletics Meet 陸運會	4
8	9	10 <sup>+</sup> S1-5 Life-wide Learning Program 中一至中五全方位學習計劃	11* S3 Parents' Meeting 中三級家長會
15	16	17 S1-5 Life-wide Learning Program 中一至中五全方位學習計劃	18
22	23	24 S1-5 Life-wide Learning Program 中一至中五全方位學習計劃	25* S4 Parents' Meeting 中四級家長會
29 Easter Worship (pm) 復活節崇拜(下午)	30	31 S6 Last school day (am) 中六最後上課天(上午)	

*One of his heroes, Kwak Ching, says:  
"The true hero is one who loves his country and whose heart is with the people."  
Louis Cha Leung-yung (Date of Birth: 10-3-1924)  
a newsman and renowned contemporary Chinese wuxia ("martial arts and chivalry") novelist*

郭靖：「為國為民，俠之大者。」  
查良鏞（金庸）（1924年3月10日出生）  
中國當代著名武俠小說作家、報人



# December 十二月

Monday 星期一 12<sup>^T</sup>

Tuesday 星期二 13

Wednesday 星期三 14

Thursday 星期四 15

Friday 星期五 16+

Saturday 星期六 17

Sunday 星期日 18

S6 Parents' Meeting 中六級家長會

**Self-evaluation of this week:**  
本星期的自我評估：

**Learning Effectiveness 學習效能**

not so effective 不太有效 |-----| very effective 非常有效  
1 4 7

**Concentration 專注力**

not so focused 不太專注 |-----| very focused 非常專注  
1 4 7

**Healthy Eating 健康飲食**

not so healthy 不太健康 |-----| very healthy 非常健康  
1 4 7

**Emotion 情緒**

a bit negative 較為負面 |-----| quite positive 頗為正面  
1 4 7



## Forgiveness 寬恕

- Forgiving those who have done wrong  
饒恕那些做錯事的人

102

You are forgiving and good, O Lord. (Psalm 86:5)  
主啊，你本為良善，樂於饒恕人。(詩86:5)

103



## 1f. Resilience Day

# 學生回應

- **95.1%** 認同能與老師和同學建立正面的人際關係。
- **94.8%** 認同「學生輔導日」能讓我認識自己的強項及與老師建立正向關係。
- **94.3%** 認同本學年，我較有同理心，更關心別人。
- **90.4%** 認同感恩活動、點唱、感謝日等班主任課能幫助我建立正面的人生觀。

1	8. 你認為學生輔導日值得欣賞的地方？	9. 你認為學生輔導日有何改善的地方？
2	班主任很溫柔	希望等候地方有冷氣
3	可以和老師談天	我認為學生輔導日時間可以改遲少少*
4	有單獨空間和老師談話	可以更多類型食物
5	講得好詳細，有好多有用嘅意見	時間可加長
6	班主任加深對我的了解	可以短一點
7	有溝通的渠道	老師對學生很專敬，也很體貼。
8	可以與老師直接溝通	可以有更多談話內容
9	老師可以了解學生	學生與學生之間相隔的時間可加長點
10	可以和班主任談心	多些零食
11	老師會抽時間和我們聊天	在時間安排上可以再做更好的規劃
12	能夠與老師暢談同樣的興趣	樓層太高
13	可以讓老師對同學的認識加深	不要過多的人聚在一起，會延長排隊時間
14	有班主任與學生互相了解的時候，學生亦能向班主任了解更多學習上的問題	飲品和小食可以提供得更好
15	很好	mph太嘈
16	和老師有更好的關係☺☐	更了解同學喜歡什麼
17	可以同老師傾計	等候時間能夠更短
18	有飲品	時間可以長啲

預設問卷 = 對學校的態度 (適用於KPM15)  
**Cross-year Comparison Plot--Raw Score--All Report(Senior Sec)**  
 跨年比較報告—原始分數—全體報告(高中)

2022-08-01 ~ 2022-08-05, 2021-05-14 ~ 2021-07-14, 2020-07-22 ~ 2020-07-25





2. 人

# People



# 24 Character strengths – know each other better

Your signature strengths (top 5 character strengths)						24 character strengths
	1st	2nd	3rd	4th	5th	
TMW	Love of learning	Judgement	Honesty	Teamwork	Perseverance	Appreciation of beauty and excellence
1	Spirituality	Judgement	Forgiveness	Curiosity	Humility	Bravery
2	Honesty	Forgiveness	Perseverance	Humility	Fairness	Creativity
3	Humor	Honesty	Gratitude	Love	Hope	Curiosity
4	Prudence	Honesty	Judgement	Humility	Self-regulation	Fairness
5	Kindness	Spirituality	Forgiveness	Honesty	Fairness	Forgiveness
6	spirituality	perspective	honesty	gratitude	appreciation of Beauty and Excellence	Gratitude
7	Love of learning	Judgement	Humility	Prudence	Teamwork	Honesty
8	honesty	humor	gratitude	fairness	perseverance	Hope
9	Judgment	Love of Learning	Social Intelligence	Teamwork	Honesty	Humility
10	kindness	teamwork	love of learning	humility	honesty	Humor
11	Creativity	Appreciation of	Honesty	Social Intelligence	Humour	Judgement
12	Humility	Teamwork	Love	Gratitude	Social intelligence	Kindness
13	Honesty	Kindness	Humility	Forgiveness	Judgement	Leadership
14	Creativity	Curiosity	Humility	Love of learning	Zest	Love
15	Forgiveness	Perseverance	Kindness	Love	Hope	Love of learning
16	Humility	Social intelligence	Honesty	Perseverance	Hope	Perseverance
17	Humor	Love	Social Intelligence	Spirituality	Hope	Perspective
18	Honesty	Kindness	Perseverance	Forgiveness	Humility	Prudence
19	Love of learning	Judgement	Humility	Prudence	Teamwork	Self-regulation
20	Spirituality	Honesty	Humility	Teamwork	Kindness	Social intelligence
21	Humor	Love of Learning	Teamwork	Judgment	Curiosity	Spirituality
22	Creativity	Appreciation of	Honesty	Social Intelligence	Humour	Teamwork
23	Spirituality	Judgement	Forgiveness	Curiosity	Humility	Zest

---

## 2a. Teachers' professional development

# 2022 Positive relationship

## 積極及建設性的回應 (ACR)

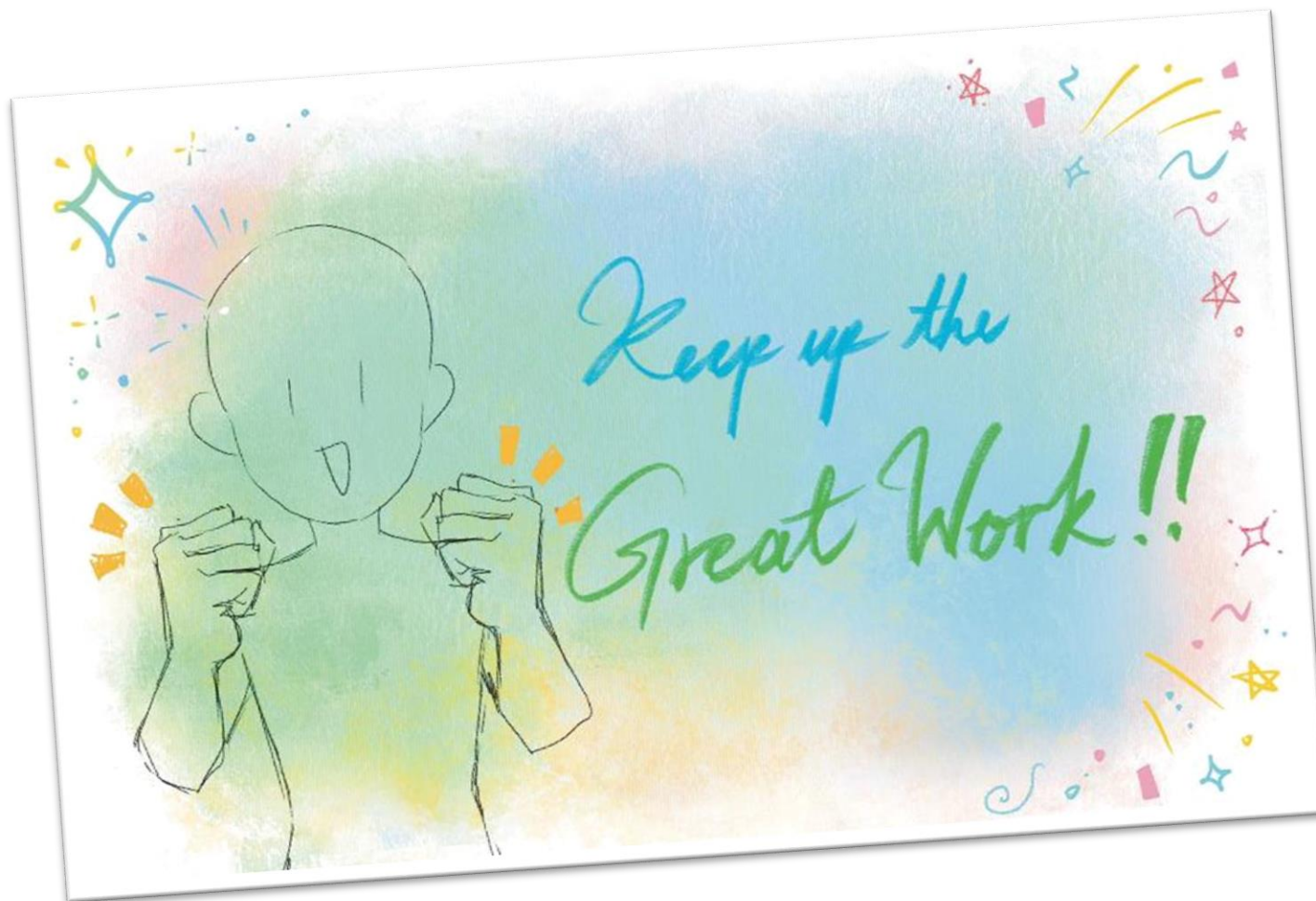
	建設性的	破壞性的
主動的 (積極)	<p>熱情的支持，詳盡闡述體驗；接收者感到被認可和理解。</p> <p>例子：「恭喜你，你值得得到一個很好的成績，因為我看到你有努力學習。讓我們出去慶祝，再詳談這個好消息！」</p>	<p>壓制事件；接收者感到被拒絕。</p> <p>例子：「這個成績不錯啦。但你最好在下次考試前也要非常努力，否則你將無法得到相同的成績。」</p>
被動的 (消極)	<p>低調的支持；接收者感到不受重視。</p> <p>例子：「這是一個好消息。」</p>	<p>無視事件；接收者感到困惑、失望。</p> <p>例子：「我們去哪兒吃午飯？」</p>

## 2b. Intensive training (small groups)

- Geelong Grammar School
- External training programs: WE正向動力計劃，賽馬會幸福校園計劃...
- Learning circle

# Morning assembly/ Weekly assembly

月份	星期一、二、四、五早會8:10 - 8:25										星期五集會14:20 - 14:45/12:25-12:45	
	星期二、四：8:10-8:15早會 (3分鐘分享及祈禱)										(8分鐘分享)	
	一	祈禱班別	二	英文早會	三	祈禱班別	四	早會	五	祈禱班別	全校禮堂集會	
31	四											
32		<u>4</u>		<u>5</u>		<u>6*</u>		<u>7</u>		<u>8</u>		X
33		<u>11</u>		<u>12</u>		<u>13</u>		<u>14</u>		<u>15</u>		X
34		<u>18</u>		<u>19</u>		20		21		22		中外文化分享[ CLM ]網課早會分享
35		25		26		27		28		29		小故事分享(誠信)[風紀]網課早會分享
36	五	<u>2</u>	X	3		4/一		5		6		X(學生輔導日)
37		<u>9</u>	X	10		11/一		12		13		X(測驗周)
38		16	X(測驗周)	17		18		19		20		好書推介[ CCF ]
39		23	5D	24		25		26		27		頒獎
40		30	4A	31								
40	六					1		2		<u>3</u>		X
41		<u>6</u>	X	7/五		8		9		<u>10</u>		X(教師發展日)
42		13	4B	14		15		16		17		小故事分享(節儉)[ CPY ]
43		20	3A	21		22		23		24		X(高中OLE)
44		27	3B	28*		29		30/五				



# 學生 Students





# 家長 Parents

One-day Workshop on Positive Thinking :  
Building Resilience and Character



明愛全人發展培訓中心  
Human Empowerment & Achievement Training (HEAT)  
Caritas Family Service

特別鳴謝



La Salle College

## 2c. F.1 Parents' Night

### 正向關係

**正向關係：**正向關係包括定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。這些正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，令自己有足夠的能力面對困難和逆境。

### 不同家長教育程度與學生的健康與幸福感指標

父母親的最高教育程度	沒有完成小學-中三/VTC		中五-中七畢業		文憑/證書課程/大專(非學位)		學士學位或以上	
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
健康與幸福感指標								
生活滿意度 <sup>1</sup>	6.54	1.88	6.87#	1.84	7.12 ##	1.81	7.29 ##	1.79
自評健康狀態 <sup>2</sup>	2.70 *	0.76	2.74*	0.75	2.79 #	0.73	2.81 **	0.74
身體症狀	6.41	3.17	6.37	3.15	6.41	3.12	6.41	3.10
情緒症狀	9.31	4.36	9.30	4.23	9.50	4.37	9.65	4.35

註：1.「#」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

2.「\*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。標示「#」的組別與標示「\*」及標示「\*\*」的組別之間沒有顯著差異。

## 2c. F.1 Parents' talk

### 知多些

何時會放假?  
上什麼堂?

在學校的經歷

學習上的困難?

學校培養  
學生的方向

我們從良好的人際關係中，可得到別人的了解、聆聽和尊重，這都是我們感到幸福的關鍵。

學懂自己承擔責任  
才會有抗逆能力。

跟子女相處，我們應該：

聽一聽

應一應

問一問

忍一忍

他們感到  
有選擇

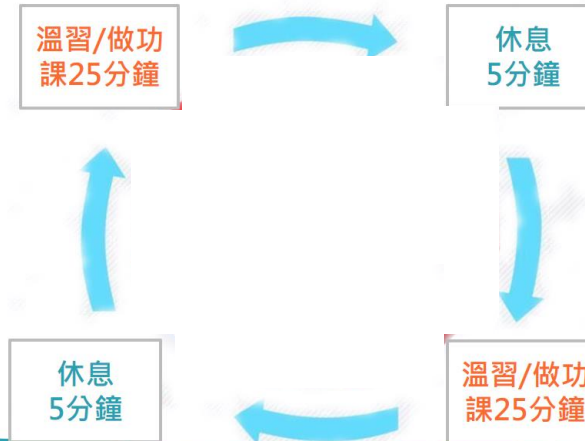
## 2c. F.2 Parents' talk

### 父母最想子女能多做的事

A<sup>B</sup>C

- 溫習
- 每天多與我傾談
- 看課外書
- 學習課堂外之技能
- 做運動
- 幫手做家务
- 遊玩
- 幫手照顧弟妹
- 其他

### 高效時間管理：番茄計時器



### 管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應	<b>冷漠型(uninvolved)家長：</b> <b>子女：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 容易無心學習，採取放棄態度</li> <li>• 較多不良行為</li> <li>• 較為消極和冷漠</li> </ul>	<b>專制型(authoritarian)家長：</b> <b>子女：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自我要求較高</li> <li>• 因為過度順從，不善表達自己</li> <li>• 自信心較低，容易產生自卑感</li> </ul>
多回應	<b>嬌寵型(permissive)家長：</b> <b>子女：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自我中心，責任感低</li> <li>• 喜歡探索四周環境</li> <li>• 自我約束力較低，較任性</li> </ul>	<b>權威開明型(authoritative)家長：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 管教嚴厲，重視子女的行為表現，但同時培養了子女的獨立自主個性</li> <li>2. 關注子女需求，注重雙方溝通</li> <li>3. 清楚說明規矩，也會向子女解釋有關管教方式</li> </ol>

### Engagement 全心投入/全情投入

當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻。在正向心理學中，這種投入的狀態，稱為「神馳」(FLOW)。

資料來源：城大正向教育研究室

# 2c. F.3 Parents' talk

**正向情緒：**正向情緒是幸福理論的基石，它就是指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺，能夠成功引導到這種元素的生活，稱之為愉悅的生活 (Pleasant Life)。

## 3D 溝通的技巧

### 說話要精簡

與子女說話時，要先吸引他們注意力，**說話要精簡**，不要愈說愈多、愈說愈長，否則令子女覺得父母囉唆，捉不到說話內容的重點。例如：「媽媽知道你有自己的意見，但亦須考慮幾方面的情况，一是.....，二是.....」簡而精地表達你想提醒子女的地方。

### 內容要具體

說話**內容要具體**，只說現在的事，不要長篇大論重提往事。

### 眼神要關心

與子女說話時，父母要**用關心的眼神**注視他們，亦要留心他們的情緒及行為，以便提供適切的協助。



Rhenish Church Pang Hok Ko Memorial College  
禮賢會彭學高紀念中學

資料來源：關文菁（2020年8月7日）〈親子深情對話篇〉《家長智Net》  
取自 <https://www.parent.edu.hk/home/%e8%a6%aa%e5%ad%90%e6%b7%b1%e6%83%85%e5%b0%8d%e8%a9%b1%e7%af%87>

### 聽要耐心

有些父母很留意子女的一舉一動，令子女以為父母甚麼也知道，不用傾談了。家長可以預留時間傾聽子女的心聲，若當時很忙碌，便再找個合適時間傾談吧！

### 語調要和善

**多用溫柔的語氣**，少用責備的方式說話，才能建立好的溝通氣氛，這讓子女感到與父母傾談是一件開心舒服之事，和感受到父母的關心和愛護。

### 靜觀減壓

父母有時候看見子女成績未如理想，因為緊張，很容易便激起憤怒和恐懼的本能反應，從而說出一些傷害子女的說話。因此，父母可用靜觀練習幫助舒緩壓力，靜心呼吸，靜觀當下，學習接納當下的狀況，透過覺察自己的身體變化，認同當下感受，從而慢慢放鬆自己的身體和情緒，明白即使責罵子女也不能讓他們的成绩即時變好，並要相信子女已經盡力。這樣可讓家長懂得照顧自己，平衡身心之餘，更有效地加強親子關係。

3D

## 管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應	<b>疏忽冷漠型</b> 家長 • 不管，也不教 • 堅拒或忽視育兒責任 子女 • 對自己的成長漠不關心 • 無心學習，容易採取放棄態度	<b>威權專制型</b> 家長 • 管教甚嚴，但甚少與子女溝通、表達關懷 • 著重聽從命令 – 提供安排妥當的成長環境，訂立規矩，監管子女一切活動 子女 • 自我要求較高，不斷努力 • 因為過度順從，不善表達自己 • 自我概念低落，容易產生自卑感
多回應	<b>寬大嬌寵型</b> 家長 • 呵護備至，卻不太管 子女 • 較為自我中心 • 有信心探索四周環境 • 自我約束力較低	<b>權威開明型</b> 家長 • 管教嚴厲，也關心子女 • 清楚說明規矩，但同時回應子女需要 子女 • 較佳的邏輯思維 • 自我約束力能力高 • 合作性較強 • 追求個人成就

37



Navigation icons for a presentation slide.

## 2c. F.4 Parents' talk

### 促進精神健康的方法

1. 均衡飲食
2. 適量運動
3. 餘暇活動
4. 親近大自然
5. 親密關係
6. 宗教
7. 義務工作
8. 靜觀

## 2c. F.5 Parents' talk

避免使用4D語言

Diagnosis 診斷

Denial 否認

Deserve 應得

Demand 命令

中五學年  
重要日子

日期	事件
2021年10月	家長講座
2021年11月	生涯規劃營 (因疫情改為5天日營)
2022年2月	校友職業分享會(因疫情延期)
2022年2月至5月	周會: 介紹升學資料、宣傳大學暑期班
2022年2月至6月	青協個人輔導計劃
2022年5月	家長講座 – 多元出路
2022年7月	大專院校/職場參觀
2022年7月	工作實習 (因疫情改為網上實習)
2022年8月	模擬面試

### 期望、要求與資源

- i. 規律生活(練習建立習慣)
- ii. 良好學習氛圍
- iii. 參與家庭事務

## 2c. F.6 Parents' talk

了解孩子情緒狀態，  
適時協助紓援。

### 安定心神(Grounding)小貼士

#### 01 身體

躺在地上、  
把腳趾用力壓在地  
板、擠壓泥膠

#### 02 五感

穿上喜歡的衣服、  
塗上香薰油、  
喝杯茶

#### 03 自我安慰

沐浴、  
燃點洋燭、  
找令自己安神的物品



# 3. 地

# Place

---

你不需要很厲害才能開始，

你需要開始  
才會很厲害。

You don't have to be great to start,  
but you have to start to be great.

# THANK YOU

Strive for excellence and bear witness to the Lord.