

多元智能躍進計劃2024/25

「正向思維實踐策略」教師工作坊

Presented by:

伍偉溢博士
高級督導主任

Dr. Abraham Ng
Senior Social Work Supervisor
Caritas Family Service



正向心理學

馬丁·沙利文博士提出

- ◆ 當我們瞭解自己的品格優勢與美德，加以有效運用和發揮時，就會感受到正面的情緒。
- ◆ 增加對生活的滿意度和幸福感，進而邁向豐盛及幸福的人生。

6大美德及
24個品格優勢

幸福5元素
PERMA

豐盛及幸福
的人生

- ♦ Character strengths are stable (but changeable), universal personality traits that manifest through thinking, feeling, volition, and behavior.

品格優勢是穩定 (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.

品格優勢是正向的心理特徵，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，品格優勢是有道德價值的，對個人及他人都有益處。

品格優勢
Character Strengths

V.S.

才能強項
Talent Strength

- 品格是人人皆有，而才能是每人各有各擅長。

人人都有24個品格優勢

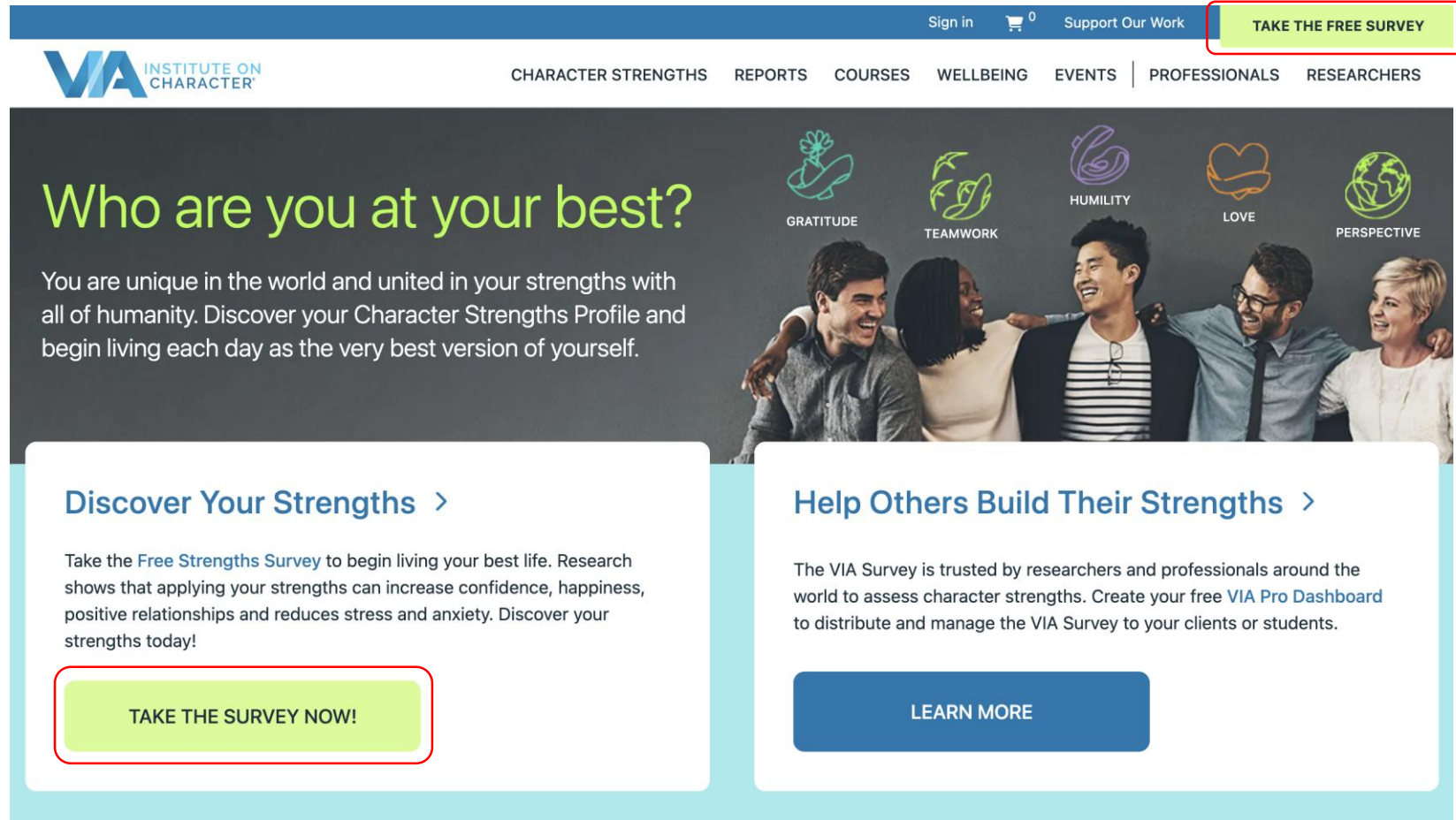


Three-step process of **Aware**, **Explore** and **Apply** in Character Strengths

知、明、喜、行、慣

Procedures 程序

- Visit the website www.viacharacter.org
- When the webpage display, click **“TAKE THE FREE SURVEY”**



- Register a new account before getting start

Register to take a VIA Survey

You must be 13 years or older to register for an account. Children under 13 must have an adult register here or the adult may [sign in](#) for the child to take the VIA Youth Survey on their account.

FIRST NAME

LAST NAME

EMAIL ADDRESS

LANGUAGE

English

CREATE A PASSWORD

☐ Receive email communications with science-based character strengths tips, inspiration and strategies.

☐ I have read and understand the [Terms & Conditions](#) of this agreement and understand some of the questions may refer to sensitive data.

REGISTER NOW

◆ Input first name and the Last Name

◆ Input email address

◆ Select language
(default : English)

◆ Input passwords (at least 6 characters)

◆ Check this box

Register to take a VIA Survey

You must be 13 years or older to register for an account. Children under 13 must have an adult register here or the adult may [sign in](#) for the child to take the VIA Youth Survey on their account.

FIRST NAME

Tai Man

LAST NAME

CHAN

EMAIL ADDRESS

tmchan@gmail.com

WONG

LANGUAGE

中文（香港特別行政區）

CREATE A PASSWORD

.....



Receive email communications with science-based character strengths tips, inspiration and strategies.




I have read and understand the [Terms & Conditions](#) of this agreement and understand some of the questions may refer to sensitive data.

BEGIN THE SURVEY →

◆ Begin the survey after completed the above

- Select the Adult Survey.

[My Dashboard](#) [Sign Out](#) [Support Our Work](#) [TAKE THE FREE SURVEY](#)

 [CHARACTER STRENGTHS](#) [REPORTS](#) [COURSES](#) [WELLBEING](#) [EVENTS](#) | [PROFESSIONALS](#) [RESEARCHERS](#)

Select a Survey to Continue

中文 (香港特別行政區)

VIA Youth Survey

For ages 8-17

Enter the name of the youth taking the survey to identify their results which will be saved in your account. If you are a teacher/professional using the survey with multiple youth, please create a [Pro Site link](#).

FIRST NAME

LAST NAME

AGE*


* We ask age to provide the appropriate version of the youth survey. Some questions have been revised for younger readability.

START VIA YOUTH SURVEY

VIA Adult Survey

For ages 18+

START VIA ADULT SURVEY

 *The science of strengths.
The practice of well-being.*

◆ Select language
(default : English)

- Begin the survey and answer all questions

My Dashboard

Sign Out

0

Support Our Work

TAKE THE FREE SURVEY



CHARACTER STRENGTHS
REPORTS
COURSES
WELLBEING
EVENTS
PROFESSIONALS
RESEARCHERS

VIA Adult Survey

Please choose one option in response to each statement. All of the questions reflect statements that many people would find desirable, but we want you to answer only in terms of whether the statement describes what you are like. Please be honest and accurate! We cannot rank your strengths until you answer all of the questions.

0%

非常像我

比较像我

中立


不太像我

非常不像我

當我看到美麗的事物時，我體驗到深沉的情感。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
當我聽到某人對他人說出不厚道的話時，我總是會表達抗議。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我總是想到許多新的做事方式	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我有許多興趣。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我總是公平對待人們，不論我是否喜歡他們。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>


One-day Workshop on Positive Thinking :
Practical Applications in Schools for the Enhanced Smart Teen Project



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

- You will get your result once you finish the survey.
- Click “GET YOUR RESULT” or scroll down.

[My Dashboard](#) [Sign Out](#) [Support Our Work](#) [TAKE THE FREE SURVEY](#)

 [CHARACTER STRENGTHS](#) [REPORTS](#) [COURSES](#) [WELLBEING](#) [EVENTS](#) | [PROFESSIONALS](#) [RESEARCHERS](#)



Your Top Strength is:

欣赏美丽与卓越

在生命中的一切一切，由大自然、艺术、数学、科学以至日常生活体验，你都有留意和欣赏到其美丽、优秀，和富技巧之处。

[Get Your Results](#)

Explore how your top strength can help you thrive!

- ✓ Gain Self-Knowledge
- ✓ Build Better Relationships
- ✓ Thrive at Work
- ✓ Navigate Change

[GET YOUR RESULTS](#)

Unlock the potential of your strengths today:
Get your results!

品格優勢簡介

Introduction to Character Strengths

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		Judgment 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

家長教育
Parent Education

服務學習
Service Learning

職涯規劃
Career Planning

輔導工作
Counselling

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

家長教育
Parent Education

服務學習
Service Learning

職涯規劃
Career Planning

輔導工作
Counselling

CHARACTER
STRENGTHS

24
品格優勢

品格優勢價值觀的建立

Character Strengths Values in Action

VIA



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

家長教育
Parent Education

服務學習
Service Learning

職涯規劃
Career Planning

輔導工作
Counselling

What values have our students learned?

- STUDENT REFLECTIONS



Case Study



研究品格優勢與身心成長的關聯

具希望、熱忱和領導才能



較不會出現抑鬱及焦慮

毅力、公平公正、感恩、
誠實、具希望及洞察力



可以預測大學生的成績〔GPA〕

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〕

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

Low Motivation of Study

✕ Industry, diligence, and perseverance

✕ Self-control and self-regulation

✕ Caution, prudence, and discretion

✕ Bravery and valour

✕ Hope, optimism, and future-mindedness

✕ Forgiveness and mercy

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。

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

5 areas of well-being

「PERMA」

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

Positive Education: Curriculum Design & Application

正向品格：課程設計與實施

Mr. Steve Leung (Principal)

Mr. Eric Kuk (Service-Learning Panel Head)

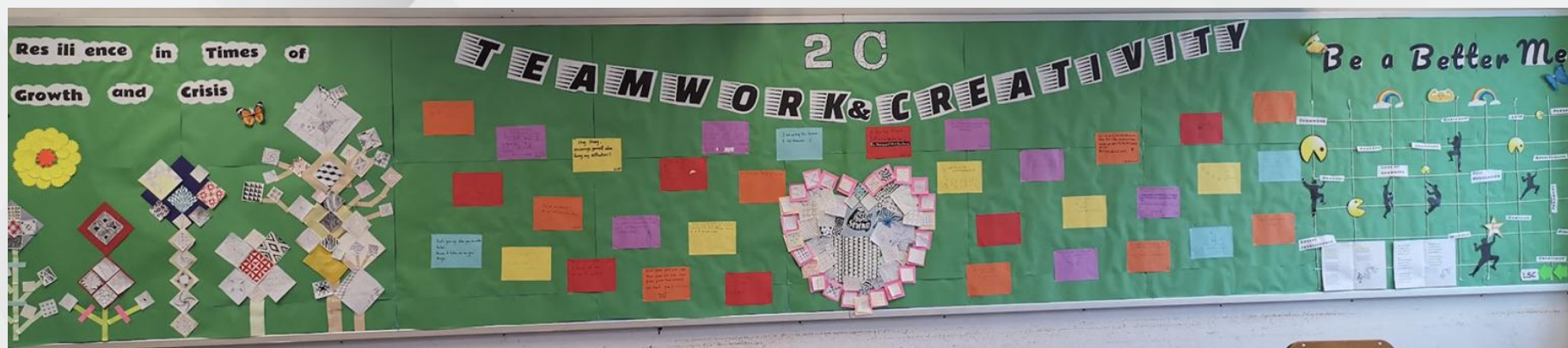
Mr. Joseph Ching (Religious Studies Panel Head Service-Learning
Programme Leader)

Ms. Teresa Lee (Service-Learning Panel Deputy Head)

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

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

試

Strategy?

策略?

知、明、喜、行、慣

Awareness

Comprehension

Liking

Action

Habit

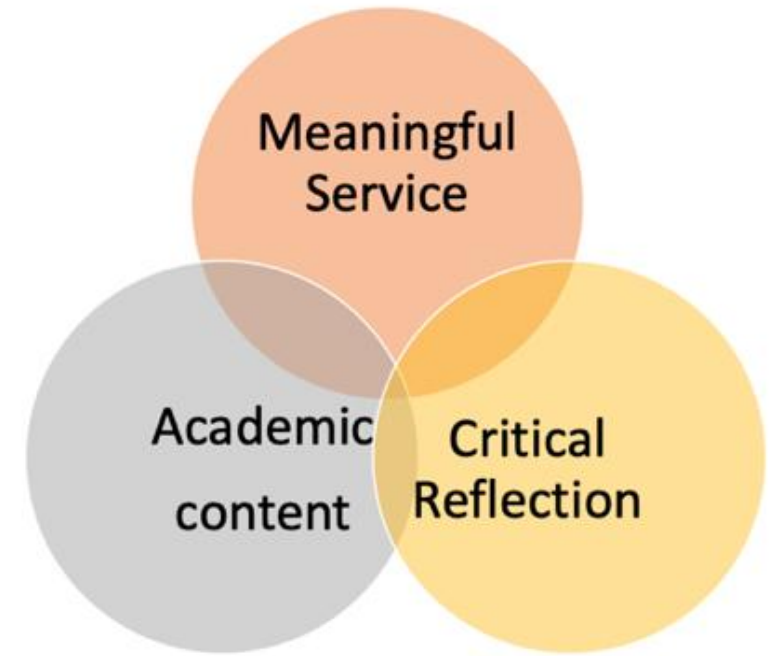


Compulsory Service-Learning 「服務學習」必修課程

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)

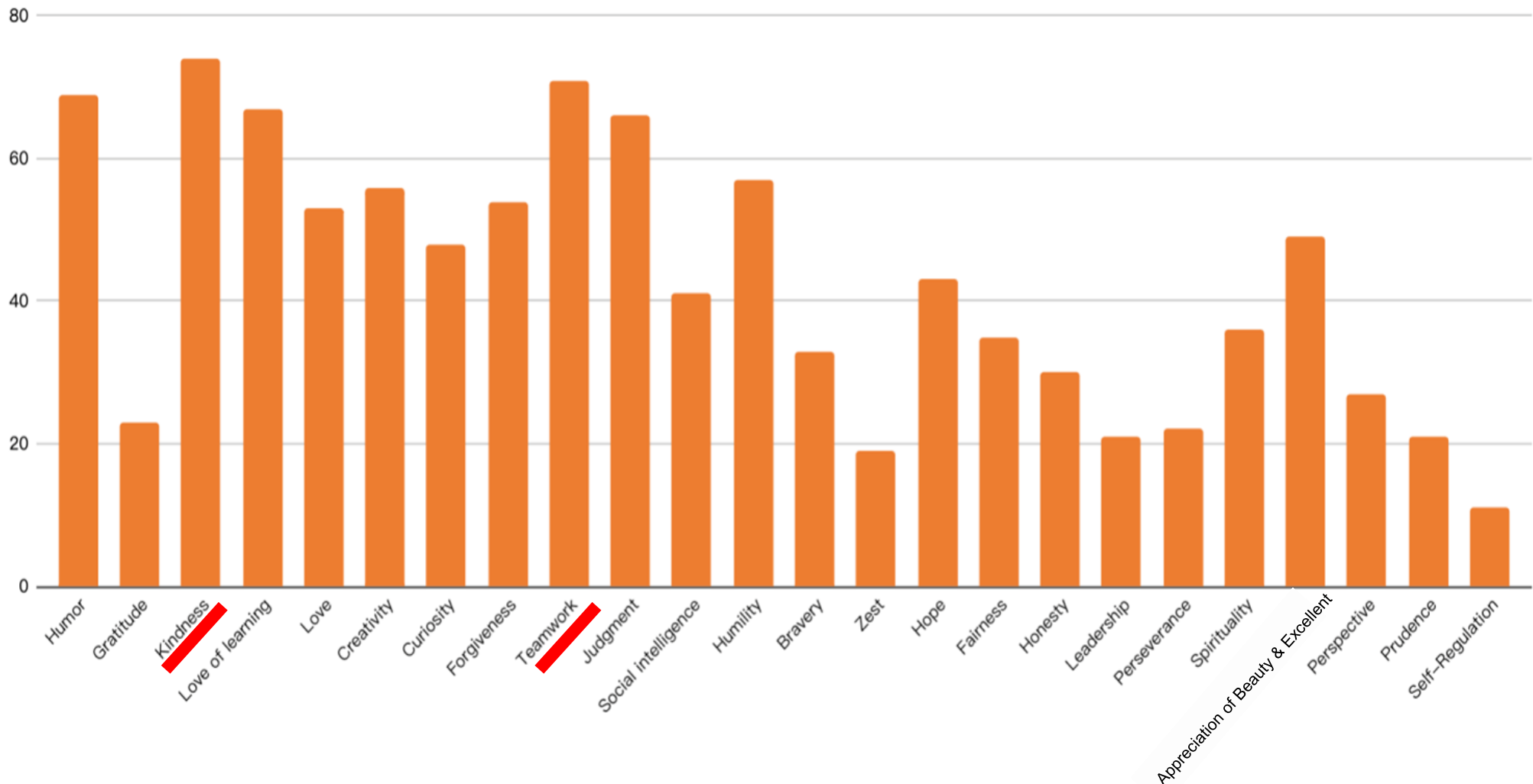
2021

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

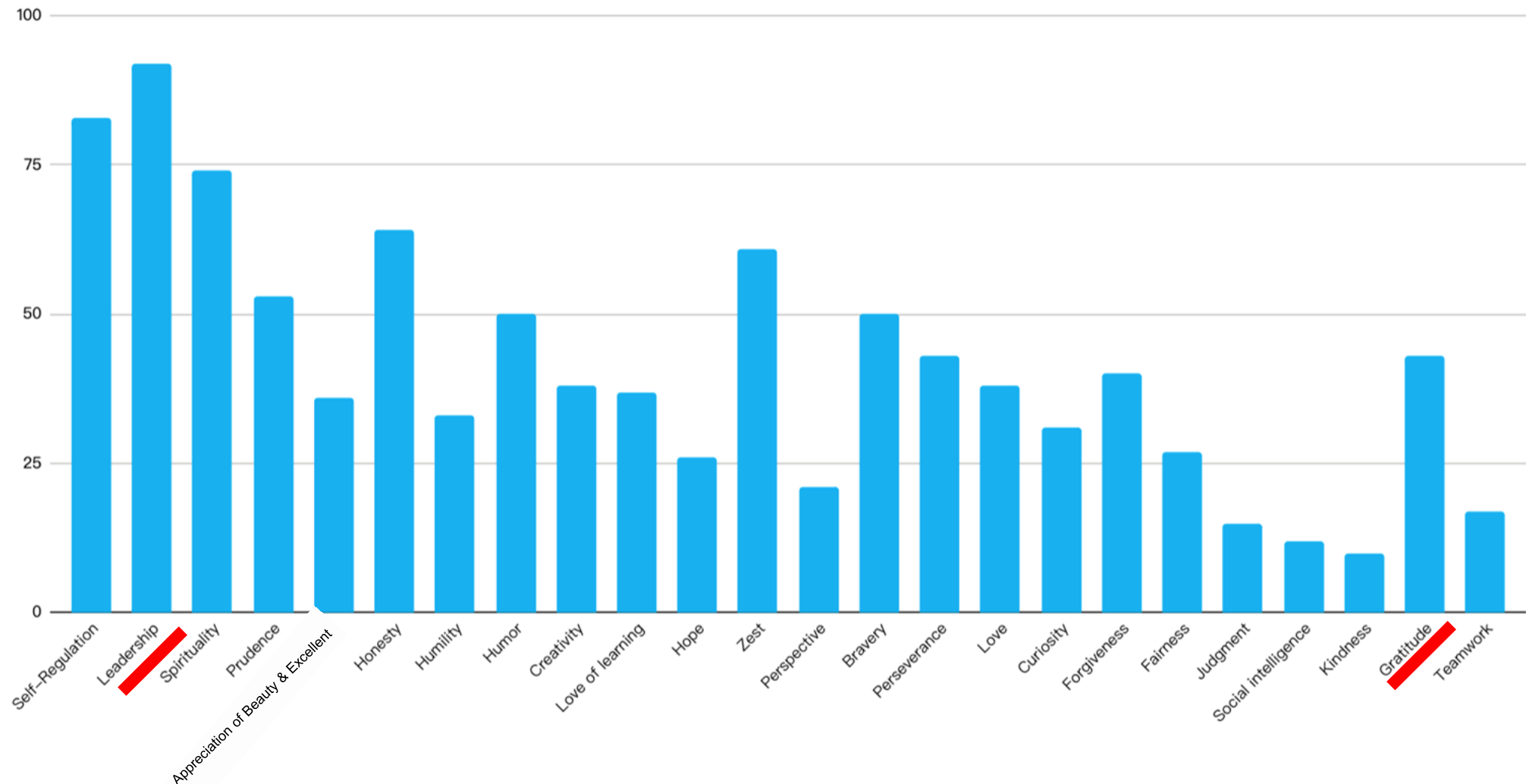
VIA問卷調查及進行數據分析（2022 年 7月）

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

Strategy :
策略

Values Education
價值觀教育



Service-Learning
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

試

(4) 連結「服務學習科」平台，連繫課堂所學和社區服務

(品格強項跟所選課程的關係，

(5) 撰寫報告、匯報

所選課程包括學術內容和社區服務)

(6) 評核

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

S-L Programme	Service Targets	Character Strengths
Homelessness Stories	Homeless people	Judgement
Animal Rights	Abandoned dogs and cats	Kindness
Building an Inclusive World	Youth with intellectual disability	Hope
Strive4Life	Primary & Secondary School students	Spirituality
Talent Academy (Sports / STEM)	Primary school pupils	Love
Nostalgic Memories	Elderly	Gratitude
Food Friend Action	Low-income group	Perspective

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。

終極目標：

→喜
→行
→慣

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	Judgement
Animal Rights	Abandoned dogs and cats	Kindness
Building an Inclusive World	Youth with intellectual disability	Hope
Strive4Life	Primary & Secondary School students	Spirituality
Talent Academy (Sports / STEM)	Primary school pupils	Love
Nostalgic Memories	Elderly	Gratitude
Food Friend Action	Low-income group	Perspective

認識自我

【自信】【自律】
【抗逆力】

消除學生對無家
者的誤解

認識社會

【自信】【自律】
【抗逆力】

深化學生對貧窮
議題的認知

服務

【自信】【自律】
【團隊精神】

理解服務對自身
和他人的影響

「正向思維」： 從校本案例實踐自律、自信、 團隊精神和抗逆能力

鄧文偉

20.5.2025

核心價值

韌性 Resilience

感恩
Gratitude

毅力
perseverance

自控
Self-regulation

社交聯繫感 Social Connectedness

同理心
Empathy

責任感
Responsibility

溝通力
Communication

環境 (境教)

翻新學校外牆

展示學生作品

更新課室設備

生涯發展室

飯堂換櫈

自修室

環境 (境教)

健身室

禮堂LED Wall
(24年9月開始使用)

iGeo Lab

價值教育影院(演講廳)
(25年1月開始使用)

智能黑板
(24年9月開始使用)

平行心間

環境 (境教)

抱石牆

足球機/籃球機/
咖啡機/飯糰機

手機儲物櫃

夾公仔機、
扭蛋機

PEC時間



禮中感謝日



正向大使





為中六師兄師姊準備 DSE精讀書冊



學生輔導日

9/10月及4/5月



學生輔導日



關於近況、心情

圓檯、小食

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
- ☐ 無與
- ☐ 鬱悶
- ☐ 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

輔導日學生問卷結果

非常同意及同意(%)				
	2324 上學期輔導日	2324 下學期輔導日	2425 上學期輔導日	2425 下學期輔導日
我認為今次學生輔導日可以讓班主任更認識我。	98.8	98.2	98.8	98.5
我認為班主任有耐心聆聽我的說話。	99.5	99.3	99.5	99.6
我認為我能暢所欲言。	95.3	95.7	96.8	96.1
我認為學生輔導日能讓我更認識自己的強項及正面素質。	96.3	94.8	96.8	97.5
我能承認及接納自己擁有強項及正面素質。	95.3	96.1	97.8	97.5
我會在以後的日子多留意自己的強項及正面素質。	97.5	96.6	98.1	98.5
我會在以後的日子多運用自己的強項及正面素質。	98.1	96.9	97.6	99.4
我認為今次學生輔導日可令我和班主任的關係更親近。	97.5	97.5	97.8	98.1
我認為寫信給父/母是一個新的體驗。		87.9		
我願意透過寫信讓父/母多了解我。		80.9		
我認為透過寫信可表達對父/母的關心和感謝。		86.3		

輔導日學生問卷結果

請寫下一句你於這次學生輔導日最深刻或最觸動你的說話。

- “有什麼都可以說”
- 「你有**potential**。」
- 「你係好好架」
- 「我之前讀書嗰陣同你都一樣，所以我係完全明白你嘅感受」
- 「我很欣賞你有這個性格強項，因為這是很多人沒有的。」
- 一個人如果沒有好的狀態，就甚麼都做不到
- 用愛更能改變別人
- 好欣賞我，鼓勵我堅持下去
- 有什麼事可以來找老師傾訴的
- 有時你要主動問人如有困難

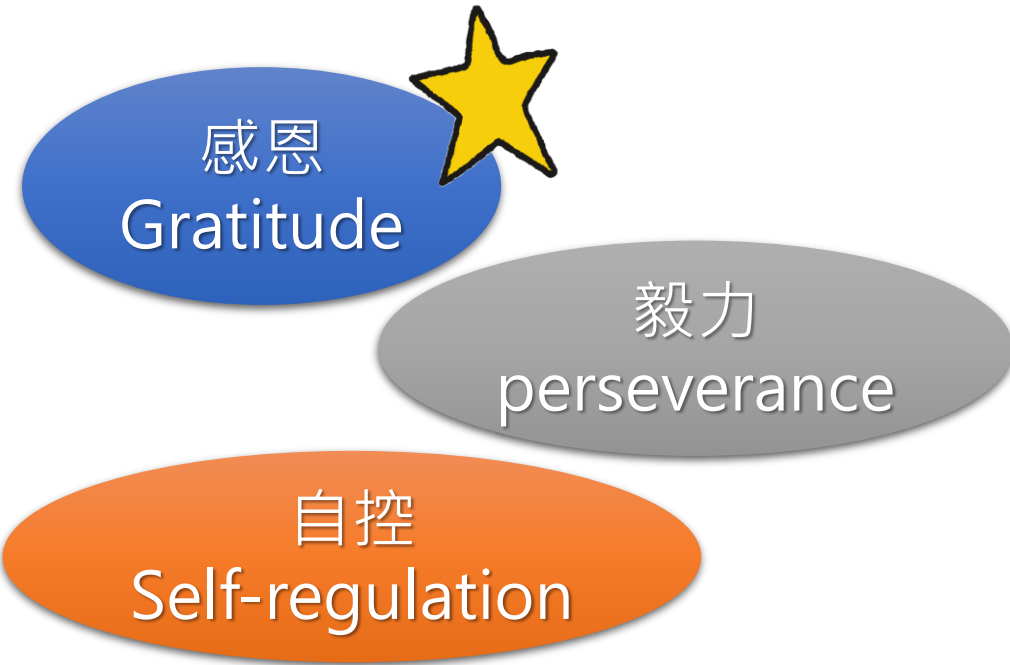
輔導日學生問卷結果

請寫下一句你於這次學生輔導日最深刻或最觸動你的說話。

- 老師為我祈禱
- 我信你
- 相信更多自己
- 要相信自己做到
- 班主任能夠理解我的說話
- 喔！原來係咁
- 說我都可以成功

核心價值

韌性 Resilience



社交聯繫感 Social Connectedness



一才計劃

(中一至中三)



一才計劃

常規課程

星期一：下午4:05-5:20

	體藝、表演			
中一	合唱團、單簧管、軍樂、小提琴、長笛、舞蹈、戲劇、敲擊樂班			
	創新科技	寰宇溝通	體藝、表演	團隊創建
中二 中三	1. AR及VR虛擬實境 2. YouTube夢工場 3. e-Orch電子樂團 4. 機械人課程競技 5. AI人工智能探索	1. 日語初階 2. 韓語初階	1. 數碼藝術創作室 2. 舞台幕後全接觸 3. 雜耍文化體驗 4. 花式跳繩 5. 滑板體驗 6. 陶藝	1. 奇幻魔術 2. 桌上遊戲思維訓練 3. 甜品烹飪

全方位學習計劃



全方位學習計劃

日期	中一	中二	中三	中四	中五
11月	生活技能營、 English Project-Learning	服務學習、 多元智能訓練營	生涯發展營、 惠州科技及文化考察之旅	上海科技及文化考察之旅	創校55周年北京考察 研學團
3月	1. 文物徑導賞； 2. 非遺文化體驗	1. PSHE大埔考察：探索與 長者共融社區； 2. 樂齡科技相關活動	1. 少數族裔文化體驗； 2. 考察多元族裔 共融社區； 3. 板球體驗	1. 可持續發展體驗、大學 與氣候變化相關工作坊	1. 生涯發展體驗活動

全方位學習計劃(11月)

級別	活動
中一	生活技能營暨實踐遊縱
中二	服務學習、多元智能訓練營
中三	大灣區考察之旅(惠州)
中四	上海科技及文化考察之旅
中五	創校55周年北京考察研學團

中二：多元智能訓練營



全方位學習計劃

日期	中一	中二	中三	中四	中五
11月	生活技能營、 English Project-Learning	服務學習、 多元智能訓練營	生涯發展營、 惠州科技及文化考察之旅	上海科技及文化考察之旅	創校55周年北京考察 研學團
3月	1. 文物徑導賞； 2. 非遺文化體驗	1. PSHE大埔考察：探索 與長者共融社區； 2. 樂齡科技相關活動	1. 少數族裔文化體驗； 2. 考察多元族裔共融社區； 3. 板球體驗	1. 可持續發展體驗、大學 與氣候變化相關工作坊	1. 生涯發展體驗活動



Debriefing 解說

Experiential
Learning
Cycles

Facts

Concrete Experience
Facts (What Happened?)
Theory of Action

Feelings

Reflective Observation
Feelings (What Did I Experience?)
Assess Behavior & Consequences

Findings

Abstract Conceptualization
Findings (Why Did This Happen?)
Revise Theory

Futures

Active Experimentation
Futures (What Will I Do?)
Implement Revised Theory

1. David Kolb
2. Roger Greenaway
3. Chris Argyris & Donald Schön

compiled by Andrea Corney

www.edbatista.com/2007/10/experiential.html



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

Student-LED 計劃

「讓學生成為學習經歷設計者」計劃



服務學習

中二級開始啟動服務
學習

中四開始與社福機構合作

淨山行動、
街市慳食團

生涯發展課



職場實習

挑選經歷的 三大原則：

1. 有較多體驗學習
2. 較少機會接觸
3. 多機會認識友校學生及其他界別人士

If all you have is a hammer,
everything looks like a nail.

如果你手上有的只是錘子，
那麼所有東西看起來都會像釘子。

——Abraham Maslow 馬斯洛（心理學家）

學與教



同行者



Their children

Their mirror



靜觀練習 - 星期二早會



Thank You

