

多元智能躍進計劃 2023/24

「正向思維」教師工作坊：建立抗逆力及正向品格

Presented by:

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 behaviour.
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。

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		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

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/www/>
- When you see the webpage, click “Sign In”

Language Sign In TAKE THE FREE SURVEY

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 has five radio button options: "VERY MUCH UNLIKE ME", "UNLIKE ME", "NEUTRAL" (which is selected), "LIKE ME", and "VERY MUCH LIKE ME".

A language selection dropdown menu is open, showing the following options: English, 日本語, ქართული (საქართველო), ལྷོ་ (ལྷོ་ཁྱེད་), 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). The "English" option is currently selected.

On the right side of the page, there is a "VIA YOUTH SURVEY For Ages 10-17" section. It includes a "Last Name" input field and a "Sign In" link for users who already have an account. Below the input field, there is a privacy policy notice: "We do not share our email lists, and your results are protected by our Privacy Policy." At the bottom of this section, there is a link to "Terms & Conditions" and a note that some questions in the survey may refer to those terms.

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 checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" 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 😄

品格優勢價值觀的建立

Character Strengths Values in Action

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

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 existed 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 report 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.

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 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。

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

品格優勢教育學校社會工作服務與教育專業合作範例

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	_____

運用品格優勢理論配合「多元智能躍進計劃」
建立學生的
自律、自信、團隊精神和抗逆能力

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		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

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. Steve Leung (Principal)

Mr. Eric Kuk (Service-Learning Panel Head)

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

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” :
從 認知

Love, care for others ...

愛與被愛，關心別人……

to “ACTION” :
到 實踐

Online elderly home visit experience
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

LSC has quite a number of service programmes
自願義工服務多，但分散

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**

Awareness 知 ✓

Comprehension 明 ✓

Liking 喜 ✗

Action 行 ✗

Habit 慣 ✗



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
Habit

Comprehension

Liking

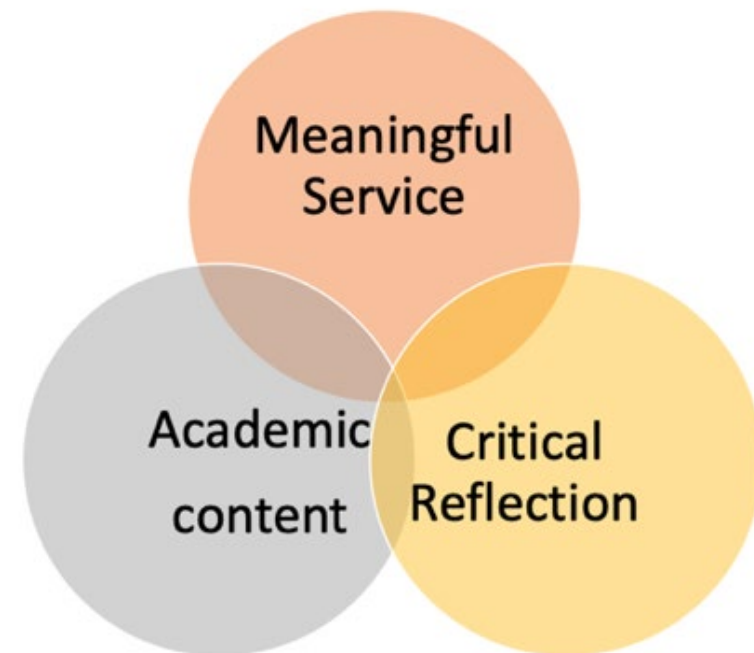
Action



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)

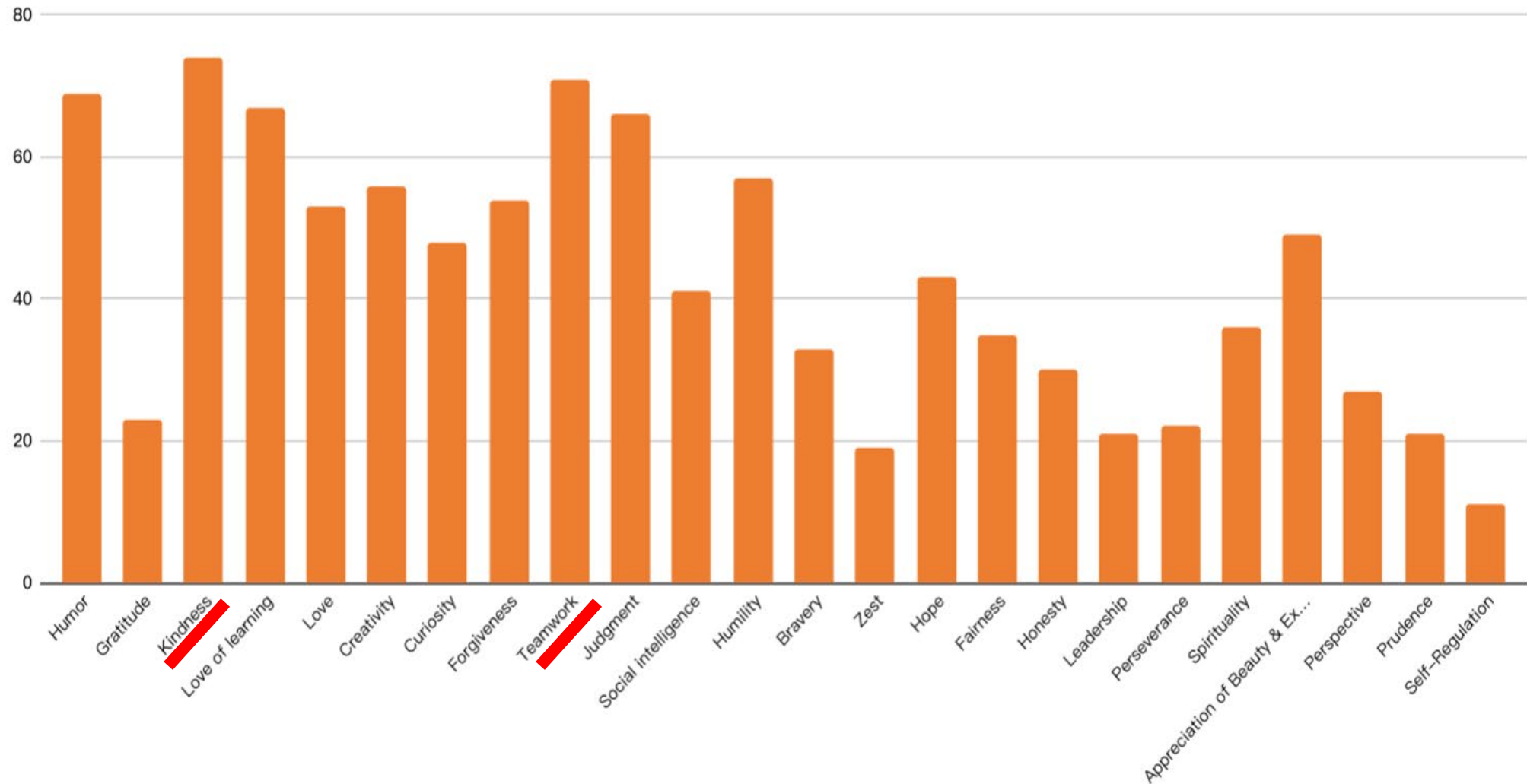
2021

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

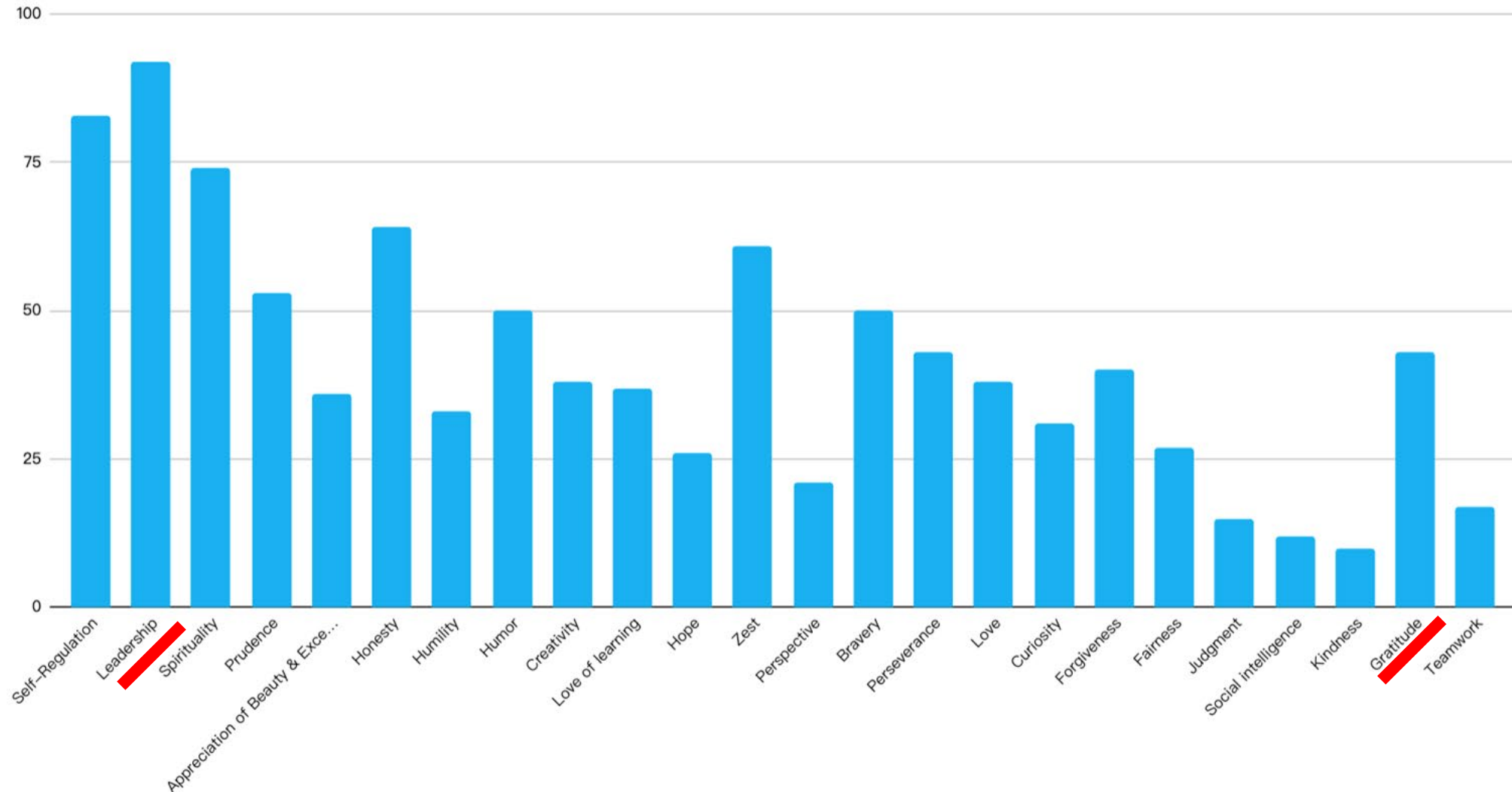
VIA問卷調查及進行數據分析 (2022 年 7月)

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 + 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
-
- (4) 連結「服務學習科」平台，連繫課堂所學 和 社區服務 **明**
 - (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

【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

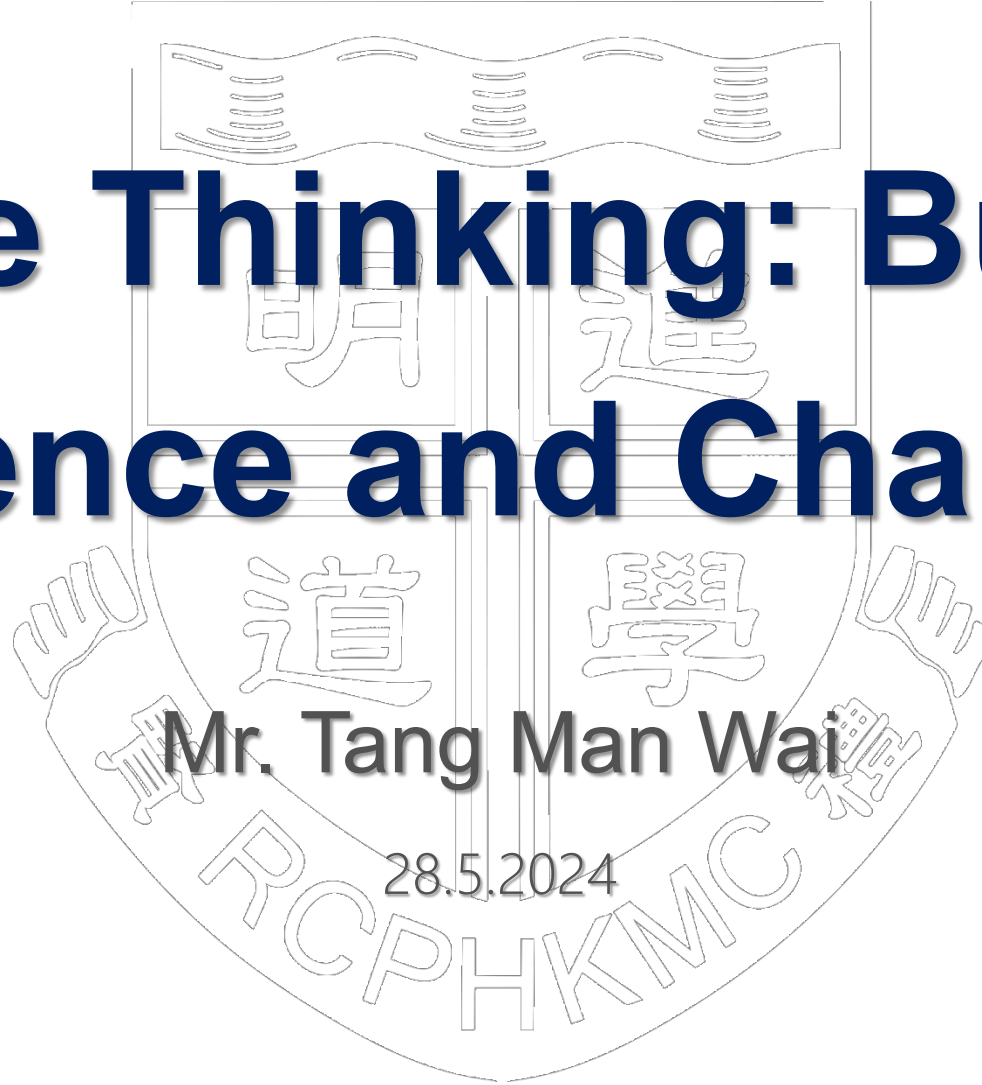
【自信】【自律】
【團隊精神】

理解服務對自身
和他人的影響

Positive Thinking: Building Resilience and Character

Mr. Tang Man Wai

28.5.2024



P

Positive
emotion

E

Engagement

R

Relationships

M

Meaning

A

Achievement

24 Character Strengths: Building Resilience

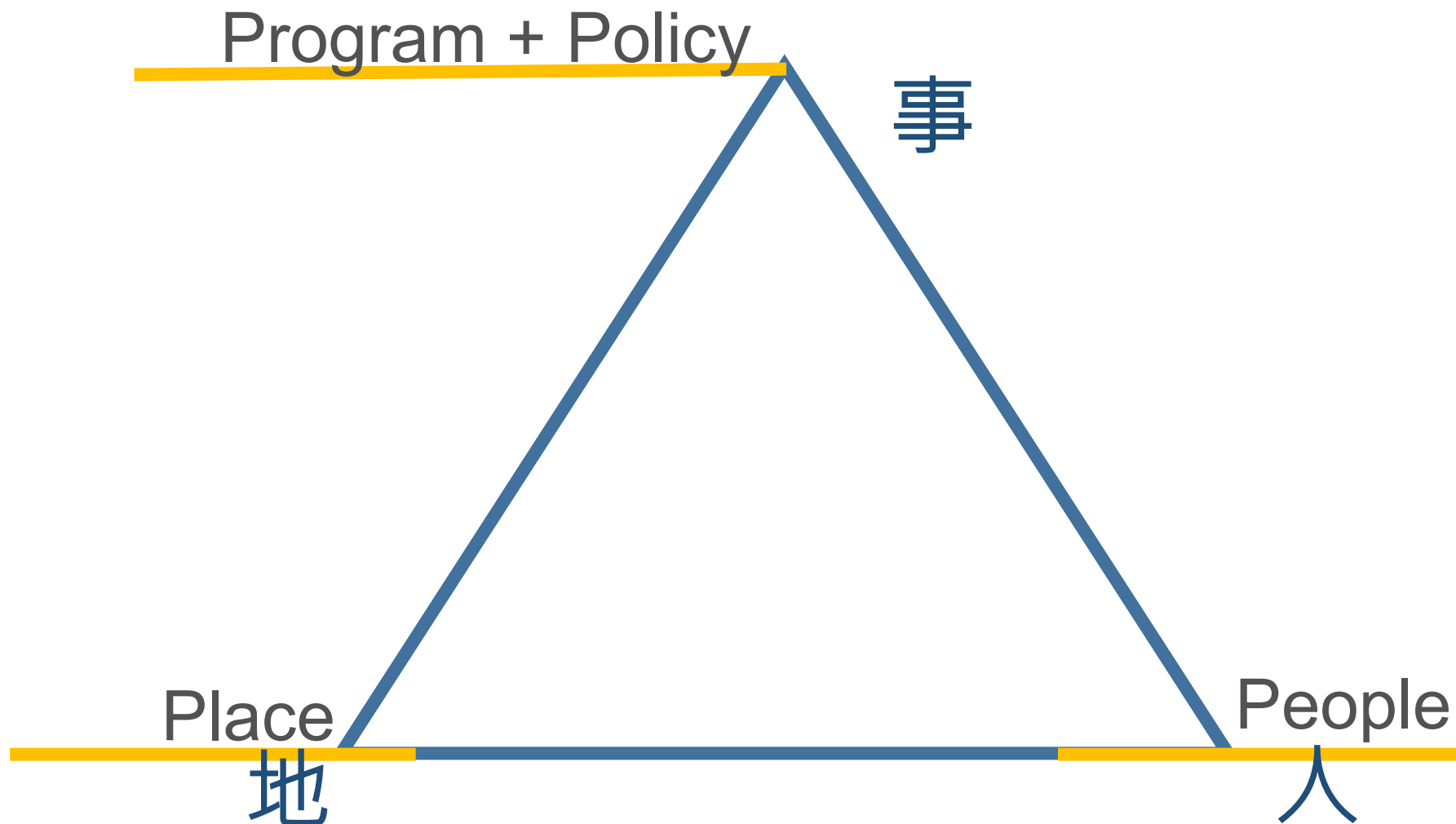
Gratitude

Forgiveness

Perseverance

Hope

Self-regulation



1. 事

Program + Policy

1a. Student Profile

24 Character strengths

Big Five: Ocean

Multiple intelligence

VARAK

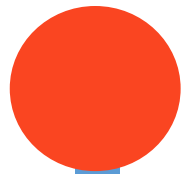
5 Love
languages

Holland code/
BIM/CII

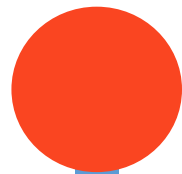


1b. Grateful for Time (once a week)

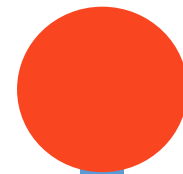
鍛煉**感恩**的心



尋找小確幸



祝福滿「寫」



1b. Grateful for Time (Once a week)

每月之星選擇

Star of the month

建立欣賞文化

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

Character strength teaching - Courage

性格強項有機會被誤用(misuse)

- 未被充分運用(underuse)
- 過度使用(overuse)

未被充分運用

怯懦

害怕在人面前表達意見，而不參與任何活動。

充分利用

勇敢

做錯事的時候勇於向別人承認自己的錯誤及道歉

過度使用

魯莽

沒有清楚理解事情，憤怒地向別人表達意見，卻是錯怪別人。

自我控制之星~老師篇

身心靈的健康

良好的情緒管理，對學生有耐性

日常飲食均衡及健康

專注工作

飲食 - 謹慎選擇食物，著重食物的營養

運動習慣 - 每天步行回校，定期做運動

作息 - 自律改文，速度驚人

每天都很早回到學校，工作十分認真

自律，絕不會暴飲暴食

對自己高要求，不輕易動怒

仁慈和寬宏之星~老師篇

- 待人溫柔有耐性
- 做事十分有責任感和承擔
- 為人十分熱心，並盡力幫助同事解決難處

何xx老師

好歌送給你

第二期



5D班 馬同學 寫給
5A班 李同學、黃同學、陳同學

多謝你哋一直陪住我幫助我!
我哋要繼續一齊加油!



5B班 徐同學 寫給 2D班 葉同學

好開心可以做你嘅小學同中學師姐!
感恩可以認識到你keep friend 加油!

1c. Gratitude Day

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

活動二：寫感謝卡



中一

中二

中三

中四

中五

中六

- 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

中六感謝日



2. 2. 2024

6A 班主任的話

感謝 6A 班每一位同學，為老師分憂！
亦為老師帶來不少安慰！

6A 同學：班會有你地真好！多謝你地出心出力為班嘅付出！為我地安排好多活動。相信唔止老師，各位同學都有目共睹。

6A 同學：今年班中大小設計事都交曬俾你地，永無甩拖！件班衫好靚呀！

6A 同學：你地對老師愛心的問候，老師都一一記在心頭！

「感」囊

「我想多謝你.....」

1. 每位學生得到一A4紙，會先摺做一本小書，在封面寫自己的名稱。同學可設計封面
2. 小書有7頁，先找前後左右同學寫感謝的說話，配以具體例子，再請其他同學寫。
3. 每位同學最少寫7頁
4. 若不夠位，同學也可反轉寫



1. 同學會得到2張感謝卡，一張送給同班同學，另一張自由決定
2. 若同學選擇送給老師或職工，可將卡交給班主任轉交

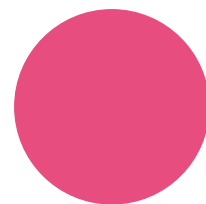
感謝卡



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
- 害怕
- 憂慮
- 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

Rhenish's Got Talents (一才計劃)

中一

- 合唱團
- 小提琴
- 長笛
- 單簧管
- 舞蹈
- 戲劇
- 銅管樂
- 無伴奏合唱

中二及中三

- AR及VR
- YouTube夢工場
- e-Orch電子樂團
- AI人工智能探索
- 潮玩機械人
- 數碼藝術
- 日語初階
- 韓語初階
- 花式跳繩訓練
- 滑板訓練
- 雜耍表演初體驗
- 手語研習與義工同行
- 舞台幕後全接觸
- 奇幻魔術之旅
- 桌上遊戲思維訓練
- 我要做廚神

Personal Growth Programs

LWL Programs (全方位學習計劃)

Mid – Nov 4 Days

March 3 Afternoons

LWL Programs (全方位學習計劃)

每學年11月及3月

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

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？

1e. Personal Growth Programs

Careers and Life Development Lessons (生涯發展課)

F4 & F5

	非常同意(%)	同意(%)	不同意(%)	非常不同意(%)		
我有主動為自己安排溫習材料。	27.55	64.19	4.13	4.13		
我有訂立這次溫習節的目標。	20.94	66.67	8.54	3.86		
我能完成我所訂立的溫習目標。	22.04	64.19	10.47	3.31		
在活動期間，我能保持專注。	25.62	60.33	9.37	4.68		
於溫習期間，我有可見的溫習產出的。(如摘錄筆記、做練習等)	23.69	64.19	8.82	3.31		
我願意於課堂外為自己建立溫習習慣。	20.66	65.56	8.82	4.96		
我願意於課堂外嘗試使用蕃茄鐘溫習法。	16.25	50.69	21.76	11.29		
	0-5分鐘	6-10分鐘	11-15分鐘	16-20分鐘	21-25分鐘	26分鐘以
我每節的專注時間有多久?	4.41	5.23	14.60	26.72	22.87	26.17

訂立的	在活動期間，我能保	我每節的專注時間有	於溫習期間，我有可	我願意於課堂外為自	我願意於課堂外嘗試	就是次活動，寫下
	同意	21 - 25分鐘	非常同意	非常同意	同意	專心致志
	同意	16 - 20分鐘	非常同意	同意	同意	專心
	同意	16 - 20分鐘	同意	同意	同意	good
	同意	21 - 25分鐘	同意	同意	同意	Good
	同意	16 - 20分鐘	同意	同意	同意	No
	同意	11 - 15分鐘	同意	非常同意	非常同意	繼續努力
	不同意	26分鐘以上	同意	同意	同意	感覺比以前上進了很多
	同意	16 - 20分鐘	非常同意	同意	同意	努力
	同意	16 - 20分鐘	同意	同意	同意	这次比上次專注的时间
	同意	21 - 25分鐘	同意	非常同意	不同意	感謝自己溫習
	同意	11 - 15分鐘	不同意	不同意	同意	努力專心
	不同意	11 - 15分鐘	同意	同意	非常不同意	Good
	同意	26分鐘以上	同意	同意	同意	我非常認真溫習
	同意	26分鐘以上	同意	同意	同意	stay focus
	同意	11 - 15分鐘	不同意	不同意	不同意	專注力好好
	同意	21 - 25分鐘	同意	同意	同意	專注自己
	同意	16 - 20分鐘	同意	同意	同意	專注
	同意	26分鐘以上	非常同意	同意	同意	nuce
	非常同意	26分鐘以上	非常同意	非常同意	非常同意	I will train 一人re hard
	非常同意	26分鐘以上	非常同意	非常同意	非常同意	I will train myself more
	同意	16 - 20分鐘	同意	同意	同意	堅持就是勝利
	非常不同意	0 - 5分鐘	非常不同意	非常不同意	非常不同意	無
	非常同意	16 - 20分鐘	非常同意	同意	非常不同意	Very good




March 三月

	SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二
	5	6 ^{^T}	7
	12	13 ^{^T}	14
	19	20 ^{^T}	21
	26	27 ^{^T}	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 ⁺ 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



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好規劃
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☺☐	更入了解同學喜歡什麼
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

學生回應

2. 學生學習成果

學習目標	檢討成效 (知、情、行)
<p>* 培養抱持積極的人生態度，珍惜擁有，常存感恩(個人)；</p> <p>* 培養常存孝道，感恩珍惜的心(家庭)；</p> <p>* 積極參與校內、校外服務學習的機會，培養服務大眾及貢獻社會的精神(學校)；</p> <p>* 以誠懇、關懷和尊重的態度，維繫良好的人際關係(社交)；</p> <p>* 關心長者的生活和需要，主動提供支援(社會)。</p>	<p>1. 活動問卷調查：</p> <p>92.4%同學贊同「我會常存感恩的心」(前測：87.9%)</p> <p>92.4%同學贊同「我會孝順長輩」(前測：95%)</p> <p>88.1%同學認識「長者友善社區」的概念。(前測：75.1%)</p> <p>90.3%同學表示「我關心長者的生活和需要」(前測：87%)</p> <p>91.3%同學贊同「我樂於支援長者」(前測：87.9%)</p> <p>92.5%同學認為「社區的設施設計應該更多考慮長者的需要」(後測增設問題)</p> <p>2. 同學反思較過往具深度(附學生習作)</p> <p>3. 部分參與學生匯報嘉賓的回饋：</p> <p>* 「整個學習活動配套很好，因之前的體驗活動更能令學生代入長者處境，表達同理心。」、「課堂設計有框架，學生會感恩不同人的貢獻。」</p>

2. 人

People



老師 Teachers



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	Justice	Humanity	Transcendence	Temperance	Courage	Bravery
2	Prudence	Honesty	Judgement	Humility	Self-regulation	Creativity
3	Teamwork	Perseverance	Honesty	Spirituality	Love of learning	Curiosity
4	spirituality	perspective	honesty	gratitude	appreciation of Beauty and Excellence	Fairness
5	spirituality	Love of Learn	Forgiveness	Humility	Creativity	Forgiveness
6	Judgment	Love of Learn	Social Intelligence	Teamwork	Honesty	Gratitude
7	spirituality	Love of Learn	Creativity	Fairness	Judgement	Honesty
8	Prudence	Honestly	Humility	Humor	Creativity	Hope
9	Judgment	Fairness	Honesty	Prudence	Creativity	Humility
10	Gratitude	Love	Love of Learning	Perseverance	Appreciation of beauty and excellence	Humor
11	Appreciation of	Honesty	Fairness	Teamwork	Kindness	Judgement
12	Spirituality	Honesty	Humility	Teamwork	Kindness	Kindness
13	TEMPERANCE	WISDOM	JUSTICE	TRANSCENDEN	JUSTICE	Leadership
14	Honesty	Forgiveness	Perseverance	Humility	Fairness	Love
15	honesty	love	forgiveness	fairness	kindness	Love of learning
16	Love of Learnin	Judgement	Creativity	Bravery	Perseverance	Perseverance
17	Perseverance	Honesty	Love of Learning	Love	Hope	Perspective
18	Honesty	Kindness	Perseverance	Forgiveness	Humility	Prudence
19	Kindness	Humor	Appreciation of beauty and excellence	Social Intelligent	Teamwork	Self-regulation
20	Honesty	Love	Humor	Spiritually	Gratitude	Social intelligence
21	Honesty	Love	Spirituality	Gratitude	Forgiveness	Spirituality
22	Kindness	Fairness	Hope	Forgiveness	Social intelligence	Teamwork
23	humility	honesty	teamwork	spirituality	forgiveness	Zest

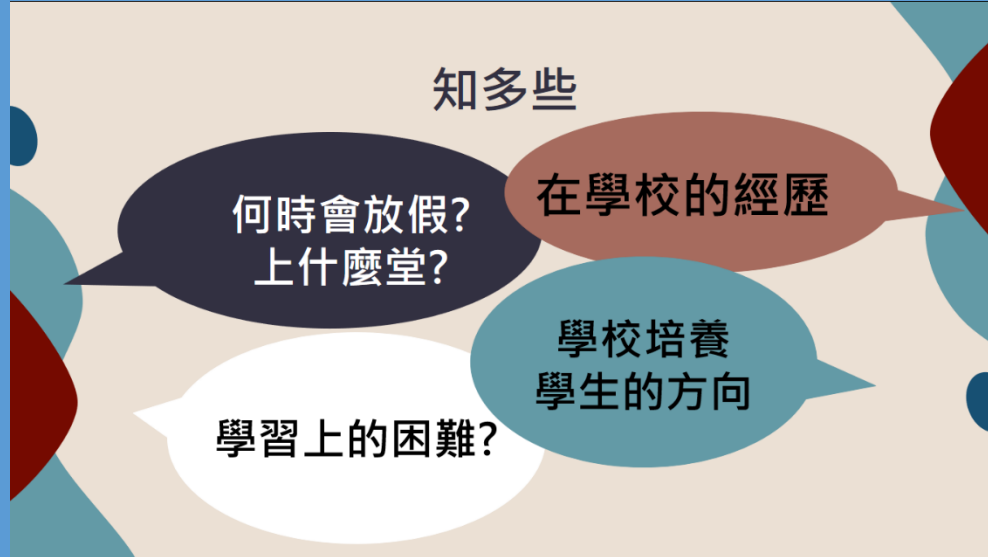
學生 Students



家長 Parents



F.1 Parents' talk

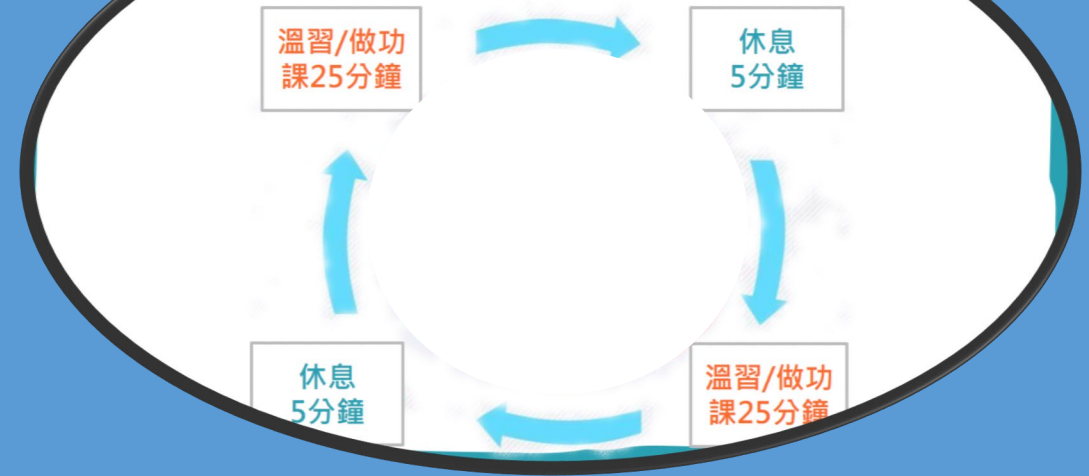


F.2 Parents' talk

父母最想子女能多做的事

- 溫習
- 每天多與我傾談
- 看課外書
- 學習課堂外之技能
- 做運動
- 幫手做家務
- 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	<p>冷漠型(uninvolved)家長：</p> <p>子女：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 容易無心學習，採取放棄態度 • 較多不良行為 • 較為消極和冷漠 	<p>專制型(authoritarian)家長：</p> <p>子女：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 自我要求較高 • 因為過度順從，不善表達自己 • 自信心較低，容易產生自卑感
多回應	<p>嬌寵型(permissive)家長：</p> <p>子女：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 自我中心，責任感低 • 喜歡探索四周環境 • 自我約束力較低，較任性 	<p>權威開明型(authoritative)家長：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 2. 關注子女需求，注重雙方溝通 3. 清楚說明規矩，也會向子女解釋有關管教方式

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

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

資料來源: 城大正向教育研究室

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嗦，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況，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。

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。家長可以預留時間聽聽子女的心聲，若當時很忙，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

父母有時候看兒子女成績未如理想，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績即時變好，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。



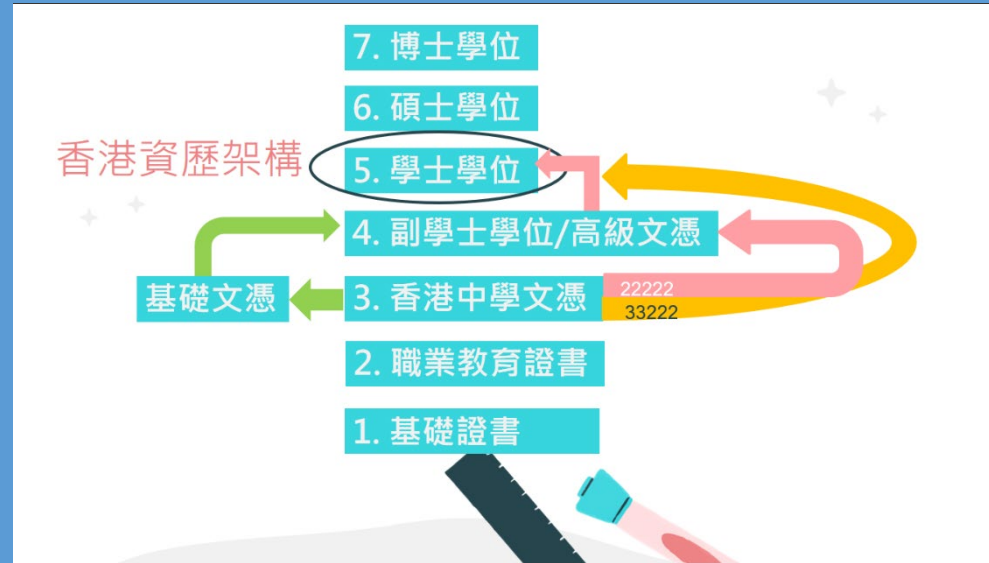
Rhenish Church Pang Hok Ko Memorial College
禮賢會彭學高紀念中學

資料來源：關文輝（2020年8月7日）〈親子深情對話〉《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>

管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應	疏忽冷漠型 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	威權專制型 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	寬大嬌寵型 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	權威開明型 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

F.4 Parents' talk



Thank you