



策略伙伴及贊助



Project Respect 2.0

友愛總動員2.0

瑪利諾神父教會學校(小學部)

正向家長工作坊

培養正向孩子：喜愛學習的心

2021/11/27

雖然想死，但還是想吃辣炒年糕 - 白洗嬉



策略伙伴及贊助



Project Respect 2.0 友愛總動員2.0



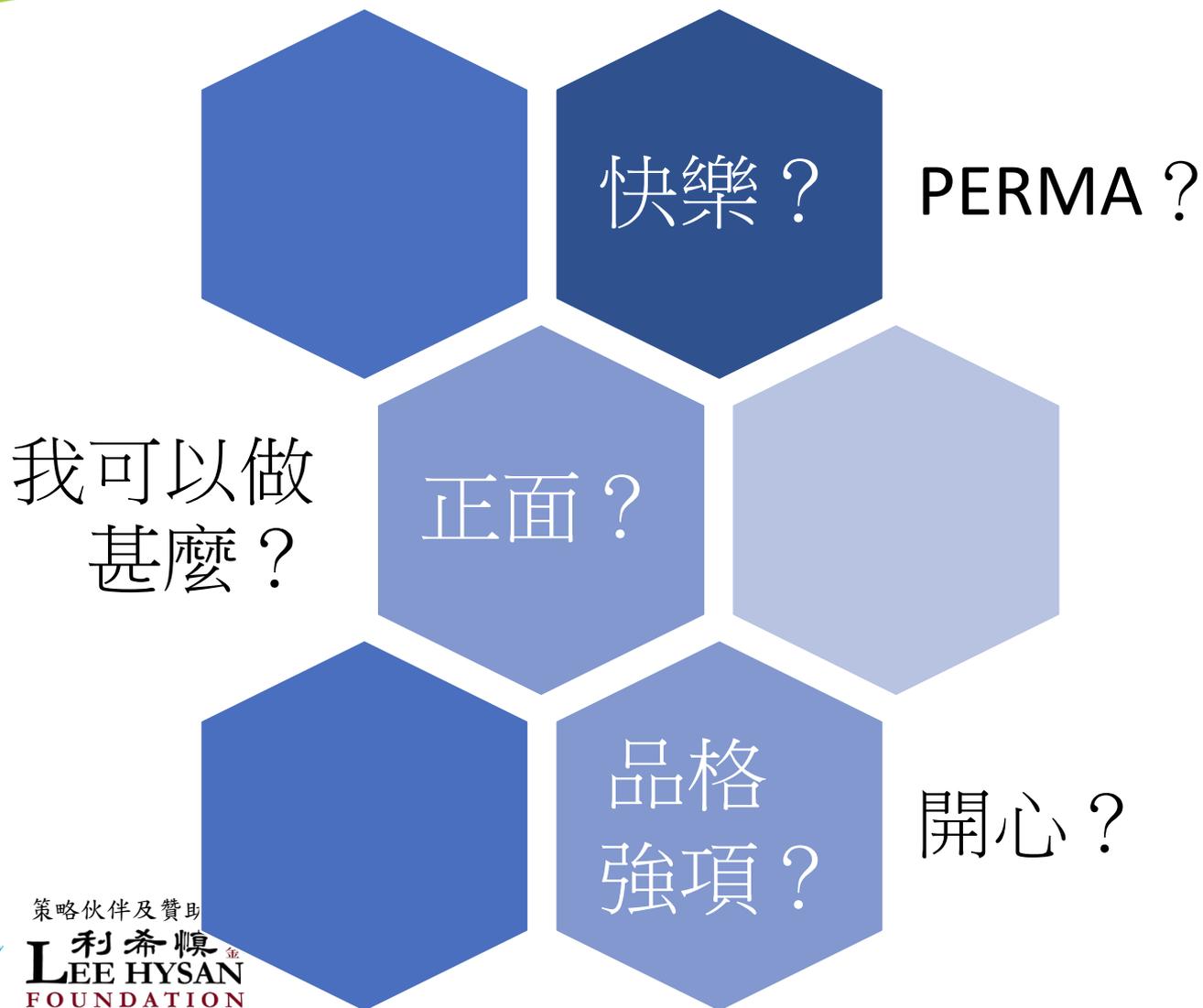
去片 — 2020-2021



Project
Respect 2.0



正向心理學



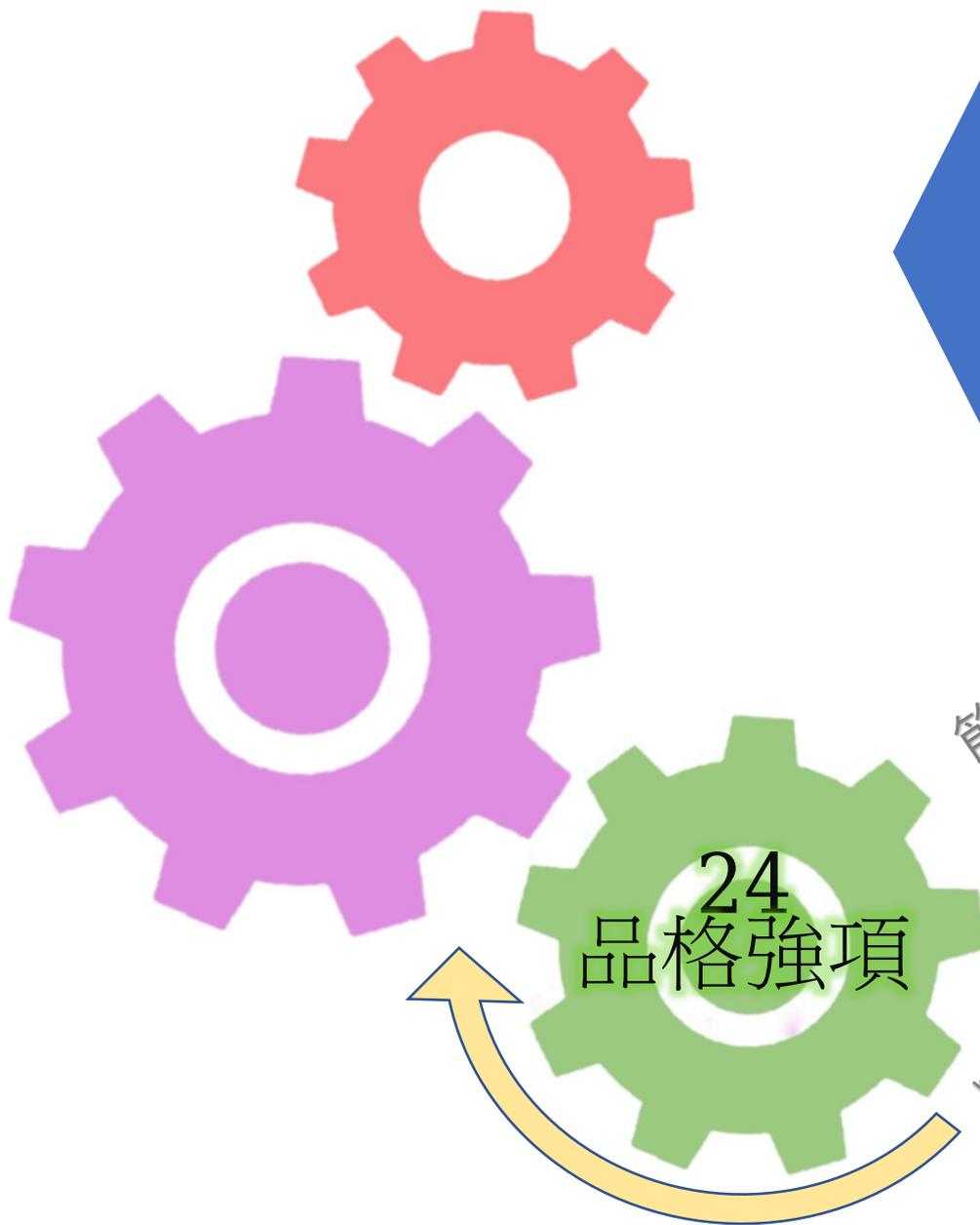
甚麼是正向心理學

	正向心理學	傳統心理學
中心思想	著重全人發展	以問題為中心
對人假設	個人、群體和社會充滿生機和希望	人會產生問題和被動
介入焦點	提倡在正面和負面間取得平衡，重點研究、分析和找尋人類的 優點與潛能	著重研究和強調如何 解決或減少問題

王沂釗（2005）：p.108

豐盛
人生

正向情緒
正向關係
全情投入
成就感
意義

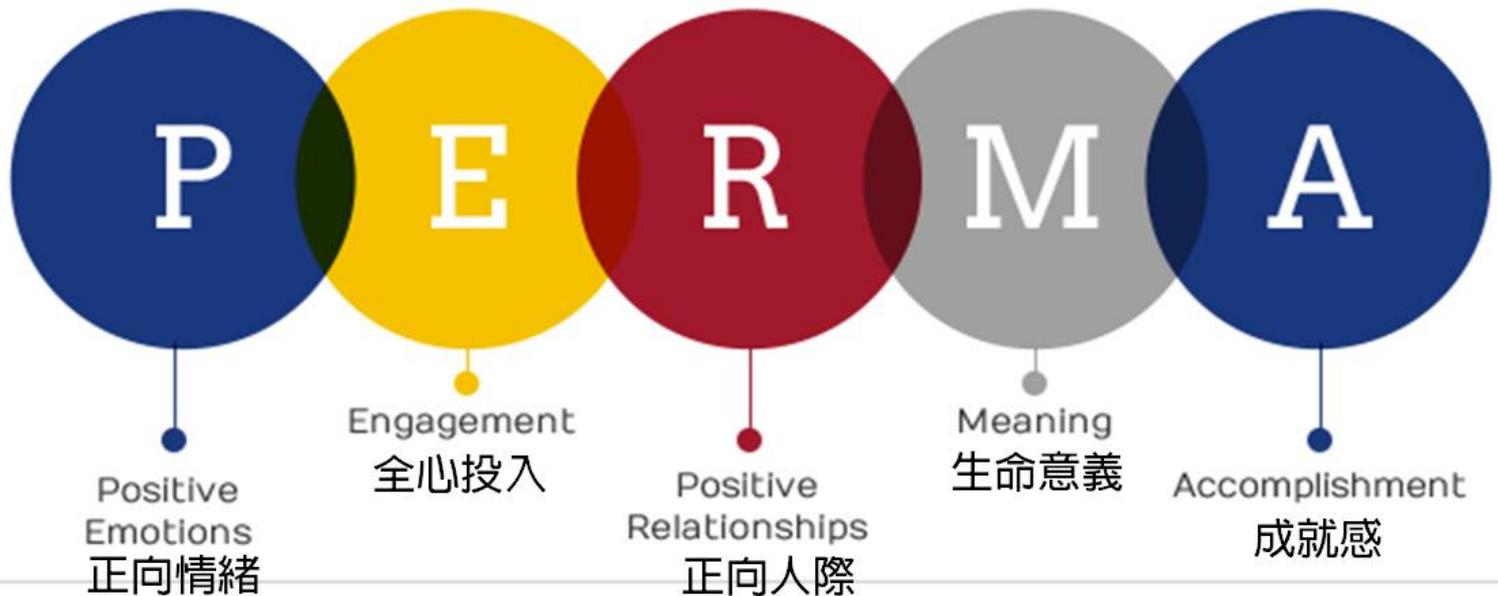


節制
公義
仁愛
智慧
勇氣
靈性

策略

The PERMA Model Of Well-being 幸福感

Introducing a New Theory of Well-Being



策略伙伴及贊助

The PERMA Model Of Well-being

P 正向情緒

正向情緒是獲得幸福感的一個重要元素。快樂的人回望過去充滿感恩，遠望未來充滿希望，並且能享受當下所擁有的。

R 正向關係

每個人都需要有人陪伴。我們與身邊的人如家人、朋友、同事、鄰居，建立穩固關係將獲得更幸福的生活。

A 成就感

每個人有時候需要勝利。要達到幸福和快樂，我們需要回望過去，找到「我做過」和「我做到」的事而獲得成就感。

E 全情投入

當專注於一些令我們真正享受和重視的事情，我們當下會全情投入，進入一個「神馳」的狀態。

M 意義

我們感覺最好的時間是投放時間去做一些惠及他人的事。這些可以是信仰、社會服務、家庭、政治、慈善、專業或創意目標。

策略伙

利
LEE HYSAN
FOUNDATION

From Martin Seligman's Flourish, 2011

Character Strengths 品格強項

- 與生俱來的個性特質
- 因人而異，各有不同
- 影響著人的思言行為和感受



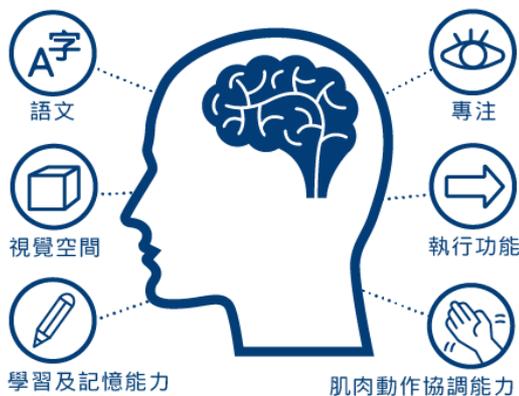
當我們能發現自己突顯的品格強項 (Signature Strengths)，並且加以發揮，應用於生活中，或面對困難之時，我們更容易獲得正向情緒，從而擁有幸福。

認知

知識

品格

大腦認知功能



24個品格強項

勇氣

勇敢

堅毅

真誠

熱情

智慧

洞察力

創造力

好奇心

判斷力

喜愛學習

仁愛

善良

愛

社交智慧

公義

公平

團隊精神

領導才能

節制

寬恕

謙遜

審慎

自制

靈性

希望

感恩

欣賞

幽默感

靈修性

策略伙伴及贊助

題目一

「喜愛學習」的孩子
會有甚麼表現？

題目二

你的孩子「喜愛學習」嗎？

品格強項 - 喜愛學習

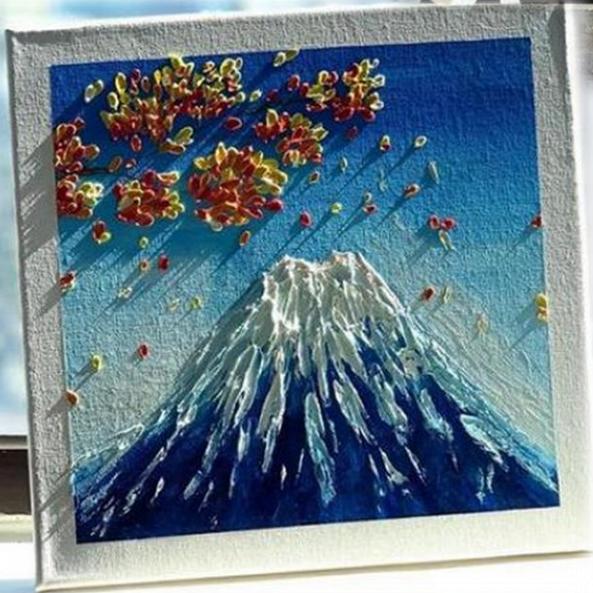


能從日常事情及傳統教育學習新的知識

享受於投入在學習新知識、技能

在學習上遇到困難或挫折時，能堅持去面對

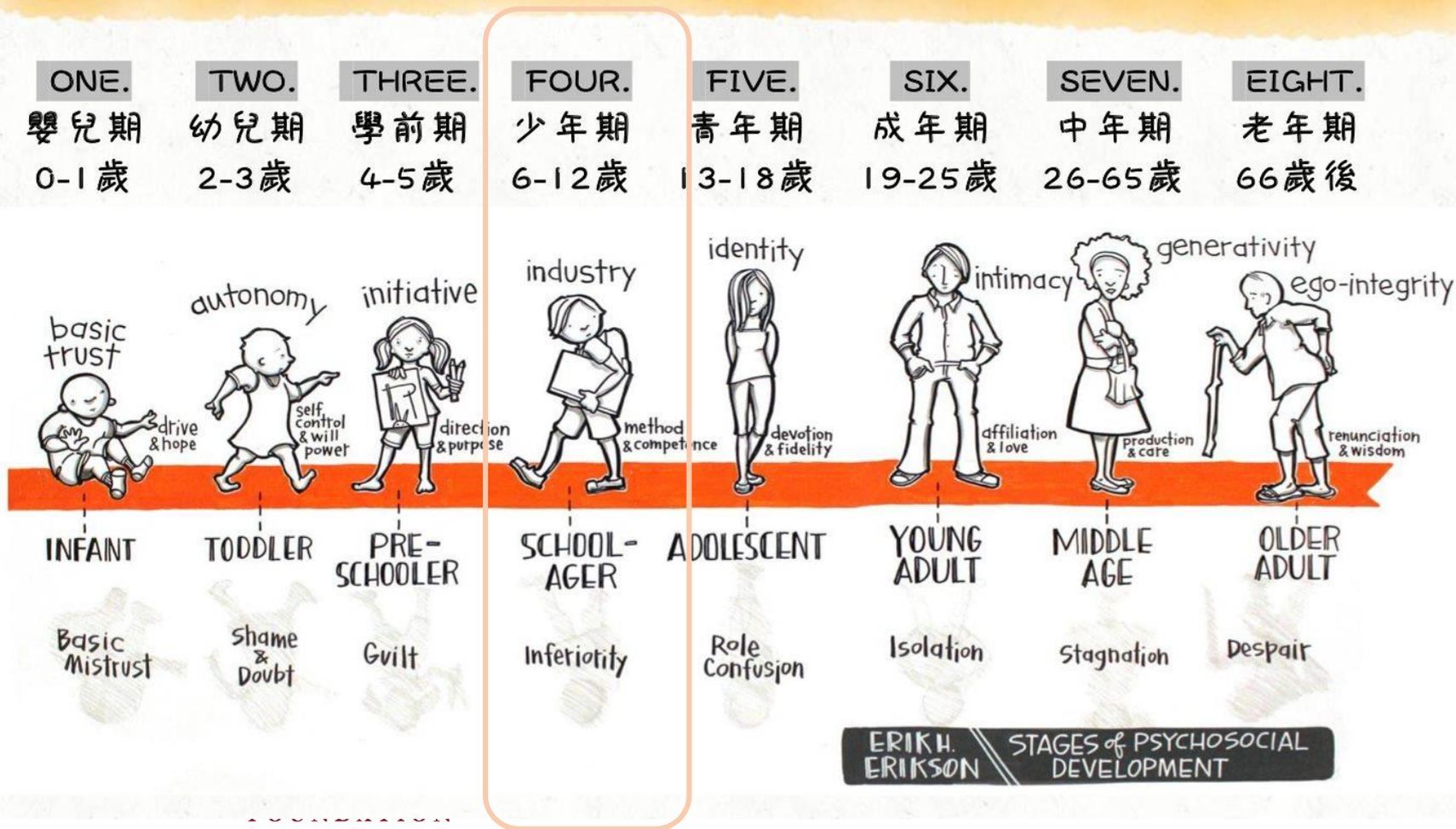




2019 9 7

人生八階 - 艾力克森 (E. Erickson)

人的一生活為八個階段



少年期 - 勤業與自卑(6-12歲) (Industry vs. Inferiority)

- 開始社交生活，努力於表現自己，使他人覺得其存在
- 這時期的特徵就是具有求知欲，有活動精力，希望學習成人。
- 學習與工作能給予興奮與滿足



喜愛學習的孩子

- 打機攻略
- 天文地理
- 生活百科



- 從中可以發現他們的興趣、特質、能力

當小朋友沒有興趣
怎樣辦？

體驗活動 — 書法大賽

- 請以紙筆寫下以下段落



Ready?

تعليم الأطفال أن يكونوا معك طريقة جيدة

- 教孩子陪伴是個好方法

تعليم الأطفال أن يكونوا معك طريقة جيدة

- <https://translate.google.com/?hl=zh-TW&sl=zh-CN&tl=ar&text=%E6%95%99%E5%AD%A9%E5%AD%90%E9%99%AA%E4%BC%B4%E6%98%AF%E5%80%8B%E5%A5%BD%E6%96%B9%E6%B3%95%0A&op=translate>
- taelim al'atfal ealaa almurafaqat hu wasilat jayida
- 大黏滿 岳for利呀 阿lam沒墮 霍gor 子who
禍鍋絲le tun左耳de tun

為甚麼孩子會不願意嘗試？

- 新的嘗試
- 對挑戰的看法
- 對事情的理解
- 個人興趣

每一個選擇：**推力** VS **拉力**

推力

拉力

新嘗試 - 安舒區



- 安舒區
- 每個人都有一個屬於自己的安舒區，在這個區域裡，人們會感到很舒適和安全，樣樣事情都能掌握在自己手中，會讓人產生一種不願求變，但求舒適安穩的態度。
- 因為轉變所產生的不穩定因素，會讓人感到壓力，無所適從。所以大多數人長期會選擇活在安舒區內，不求突破。

推力

- 對事物的好奇
- 學習新技能
- 成功感

拉力

- 對未知的擔憂
- 陌生
- 安逸的美好

對挑戰的看法 - 害怕失敗

- 害怕失敗，對於自己「完美」形象的警惕。
- 當孩子有了「結果好重要」的意識之後，他會因害怕失敗而對新事物有所警惕，沒有信心

推力

- 成功感
- 自我挑戰

拉力

- 挫敗
- 別人的眼光
- 失望

對事情的理解 - 為何要做？

- 孩子不明白事情背後的意義，找不到嘗試的理由
- 有其他更吸引人的選擇

推力

- 事情的意義
- 對成人的信任

拉力

- 未理解意義
- 其他更吸引

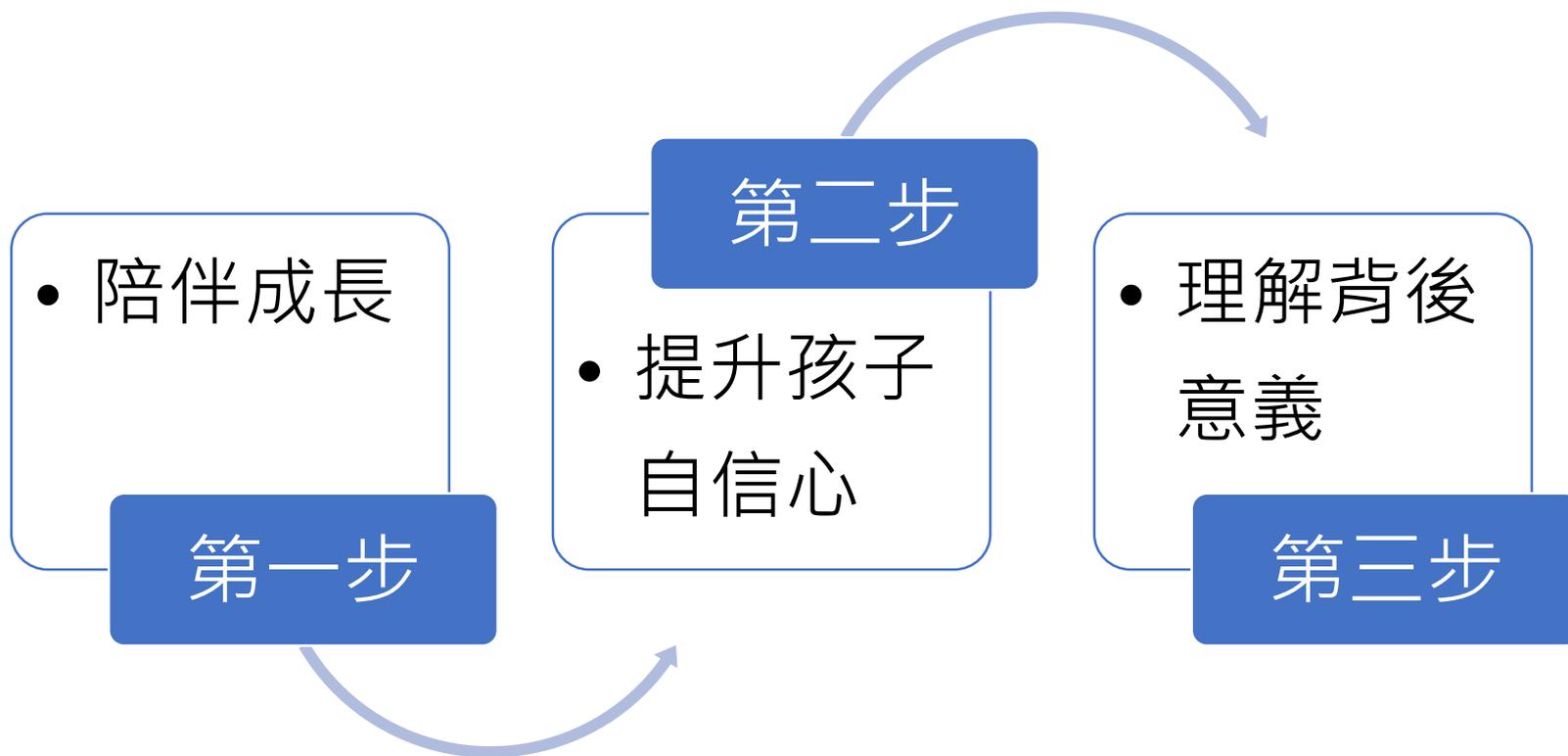
沒有興趣

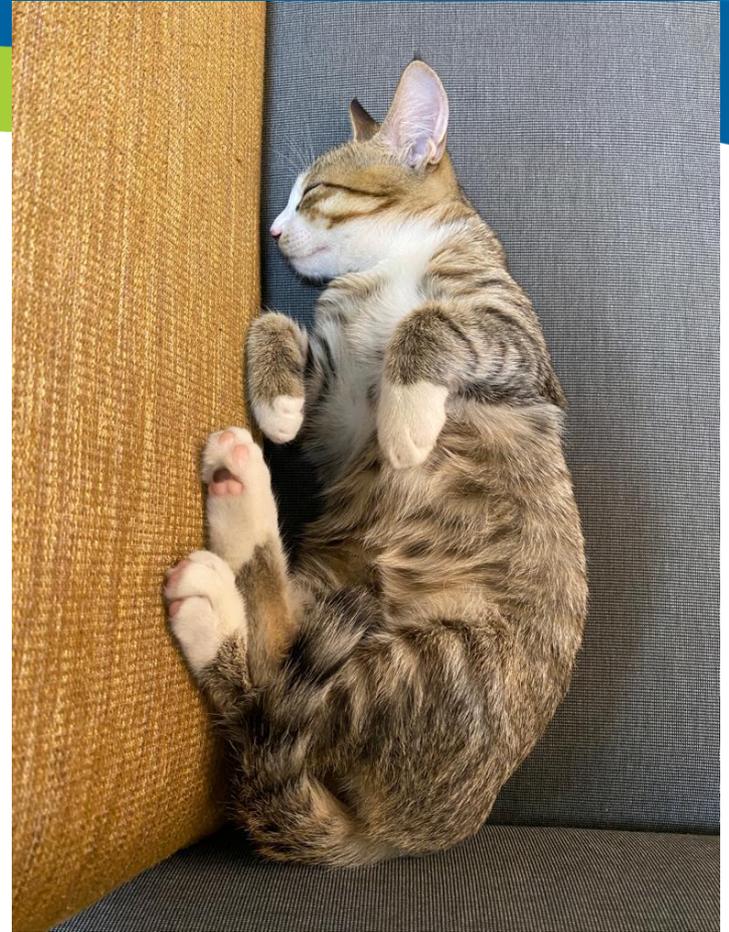
- 單純不感興趣.....



- 以「高質的陪伴」，鼓勵孩子踏出安舒區
- 以「建設的鼓勵」，建立孩子自信心
- 以「坦誠的溝通」，讓孩子明白意義

如何提升孩子對事情的興趣





陪伴

- 陪伴成長

第一步

- 有勇氣踏出安舒區
- 有信心、安全感面對新事物
- 增加動力



一齊 = 陪伴



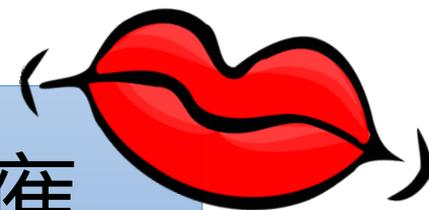
高質的陪伴

- 同行
- 細緻入微的觀察
- 體會孩子的感受
- 背後的內心需求

聆聽



回應





積極聆「聽聽聽」



- **聽到**—保持專注，會讓對方感到溝通者的誠意，了解你真正「聽到」他的談話內容，才能得到信任
- **聽完**—不要打斷或插嘴，也不要急著評斷對方的話
- **聽懂**—重新陳述對方所要傳達的內容或情緒，來驗證是否真正了解對方的意

肯定而建設性的回應技巧 ACR

Active Constructive Responding



建設性

破壞性

肯定

擴大(Amplify)

- 真切感到興趣
- 放大該經歷

洩氣(Deflate)

- 破壞「好消息」
- 提出「警號」

否定

停滯(Stall)

- 欠缺支持
- 停滯分享

騎劫(Steal)

- 漠視分享者
- 分享自己的話題

Source:

https://www2.bsa.cuhk.edu.hk/wac/images/content/activities/Positive_Psychology_Training_App/PPTrainingApp_PositiveCommunication.pdf

香港女童軍總會
The Boy's & Girls' Clubs Association of Hong Kong

85周年
Anniversary

策略伙伴及贊助
利希慎基金會
LEE HYSAN
FOUNDATION

肯定而建設性的回應技巧

例子: 孩子回家告訴我們今次默書有80分!

	建設性	破壞性
肯定		
否定		

肯定而建設性的回應技巧

1. 道出情緒

「我見到你....(情緒)」

「我聽到你... (情緒)」

2. 肯定行為

「多謝你告訴我....(行為)」

3. 表達自己明白他的感受

「我知道了也為你而....(感受)」

4. 鼓勵嘗試的建議

「我好想知道多一點....(事情)」

「我鼓勵你可以嘗試....(行動)」



「爸爸，我今日100米贏了冠軍！」

1. 道出情緒

「我見到你好興奮」

2. 肯定行為

「多謝你同我分享」

「呢個係你每星期堅持練習的成果」

3. 表達自己明白他的感受

「努力而來的回報令人好有滿足感」

4. 鼓勵嘗試的建議

「我好想知道今日比賽過程係點」

「鼓勵你繼續堅持努力」



Engagement 全情投入

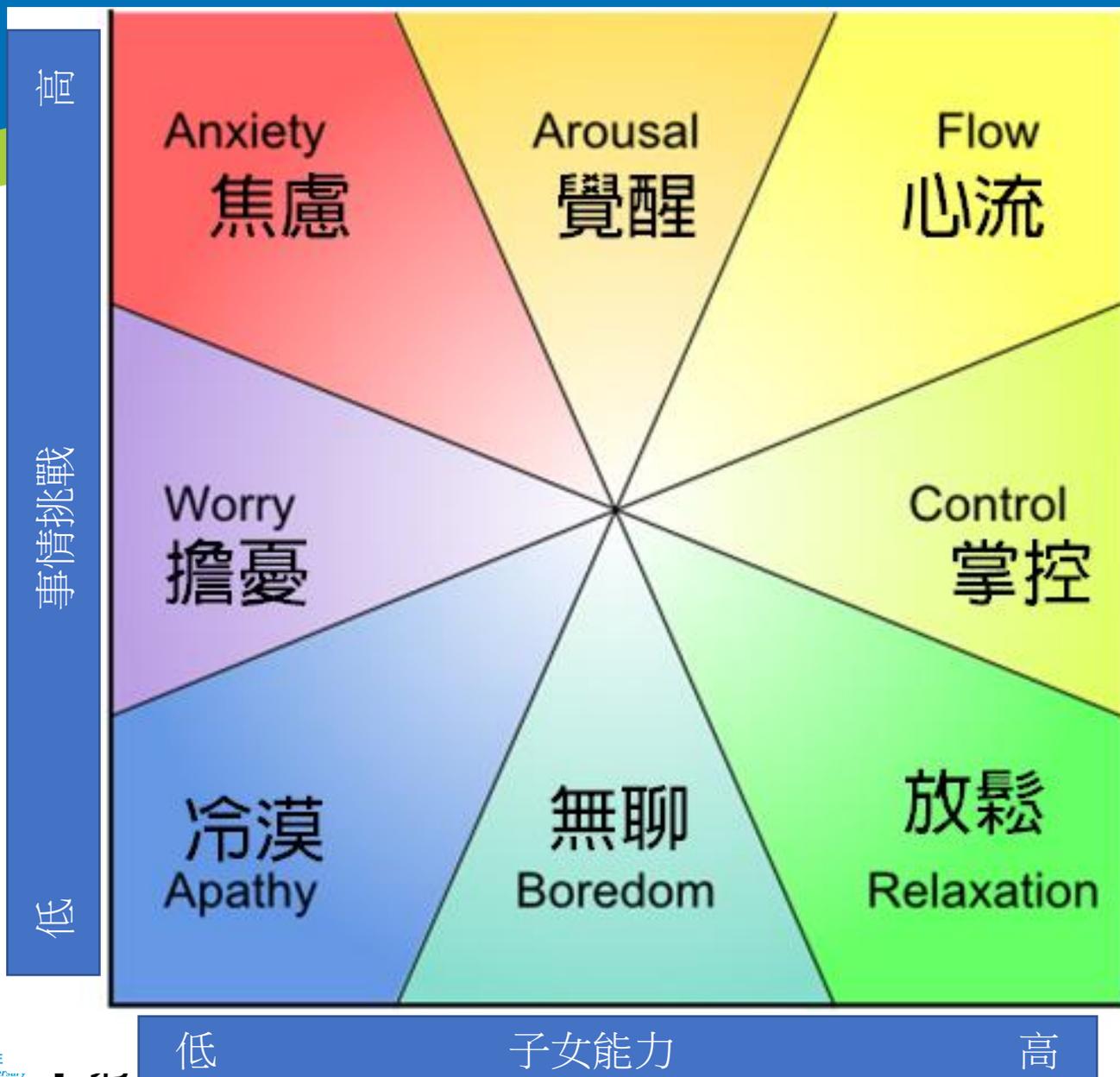
• 當專注於一些令我們真正享受和重視的事情，我們當下會全情投入，進入一個「心流」(Flow)的狀態。

- ✓ 提升專注力、掌控感、投入感、自信心
- ✓ 能體驗更多正向情緒
- ✓ 給負面情緒反應帶來緩衝 (Buffer)
- ✓ 更有動力面對日常挑戰
- ✓ 對未來更有希望感

E

周年
Anniversary

策略伙伴及贊助
利希曠
LEE HYSAN
FOUNDATION



以「高質的陪伴」

聽聽聽

ACR

鼓勵孩子

- 踏出安舒區
- 勇於嘗試

父母親的信任感

第二步

- 提升孩子自信心

- 美國心理學家發現：一個人能夠取得成就，有20%取決於後天努力，而80%決於父母親對孩子的信任感。
- 作為父母，需要當孩子生命中「支持者」，給予孩子支持肯定的話，對孩子的影響力會是自己他們自己獨自取得成功的50倍。

以「建設的鼓勵」，建立孩子自信心

Accomplishment 成就感

成就 成功

- 從「我做過」和「我做到」找到成就感。
- 成就感可產生推動力，自我成就感強的人也較樂觀，對未來抱有希望。
- 成就感能提高自信心和自尊感，使人有較強抵禦逆境及焦慮的能力。

A

5周年
Anniversary

策略伙伴及贊助
利希慎
LEE HYSAN
FOUNDATION

我可以如何幫助子女

- 過程當中的鼓勵及欣賞
- 適當的陪伴幫忙



子女挫敗時

- 以過往成功經驗鼓勵子女
- 著眼過程中的得著

A

5周年
Anniversary

策略伙伴及贊助
利希曠
LEE HYSAN
FOUNDATION

如何建立孩子自信心？

讚，就對了。



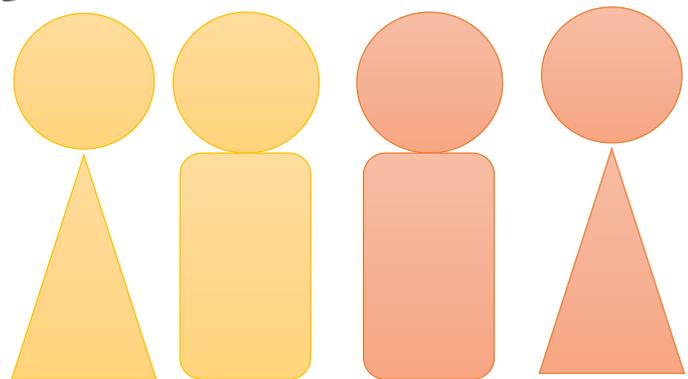
讚，就對了？



讚，就對了？

- 美國史丹福大學Dr. Carol Dweck
- 400位P.5學生，4 回合測驗

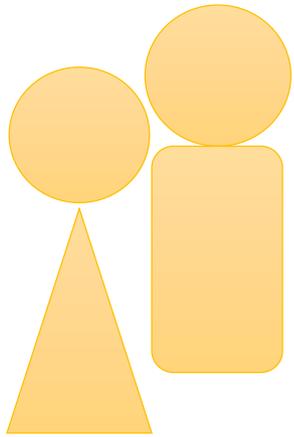
4 Round



讚，就對了？

回合一

- 簡單P5題目

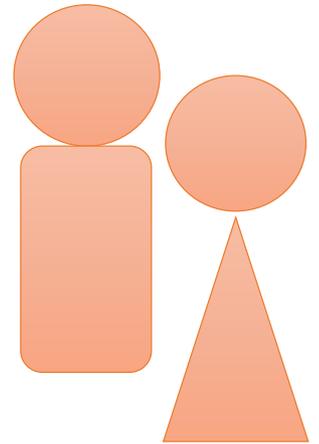


A 組

「你好叻呀！」
「你好聰明！」

B 組

「你好努力」
「你好比心機」

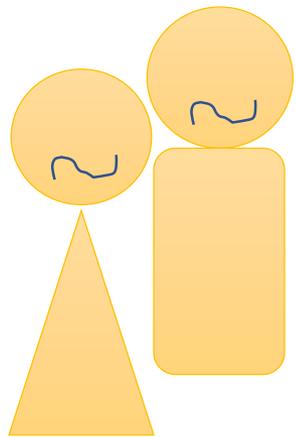


策略伙伴及贊助

讚，就對了？

回合二

- 準備了2份問卷，一份容易、一份難
- 「難的你會學到很多新知識」
- 「易的你會得到很高分」



A 組

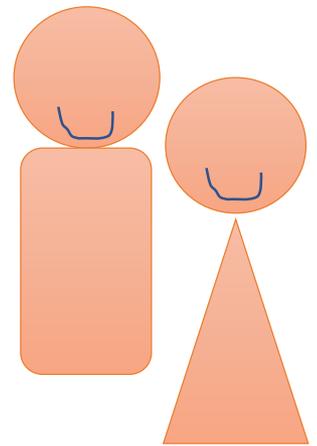
67%選擇容易言

「你好叻呀！」

B 組

92%挑戰困難

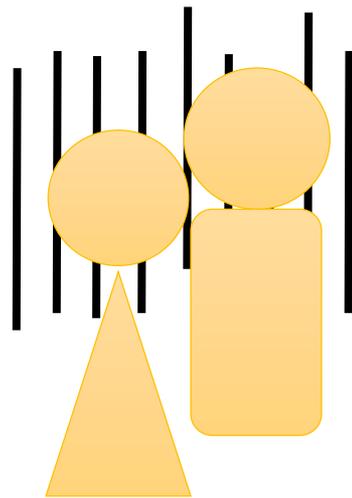
「你好比心機」



讚，就對了？

回合三

- 高難度問卷，中一程度



A 組

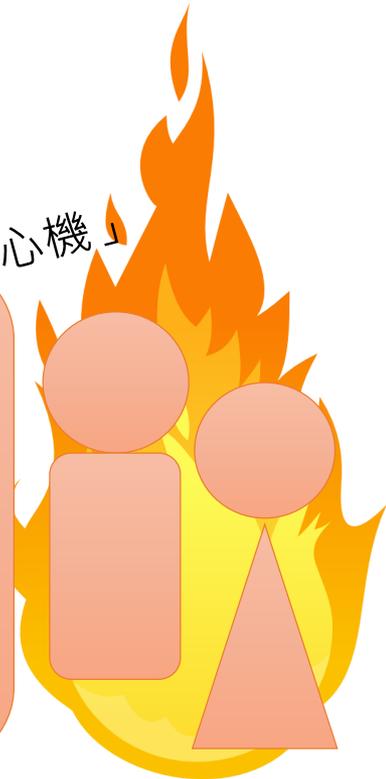
「你好叻呀！」

- 深受打擊
- 被動嘗試
- 提早放棄

B 組

「你好比心機！」

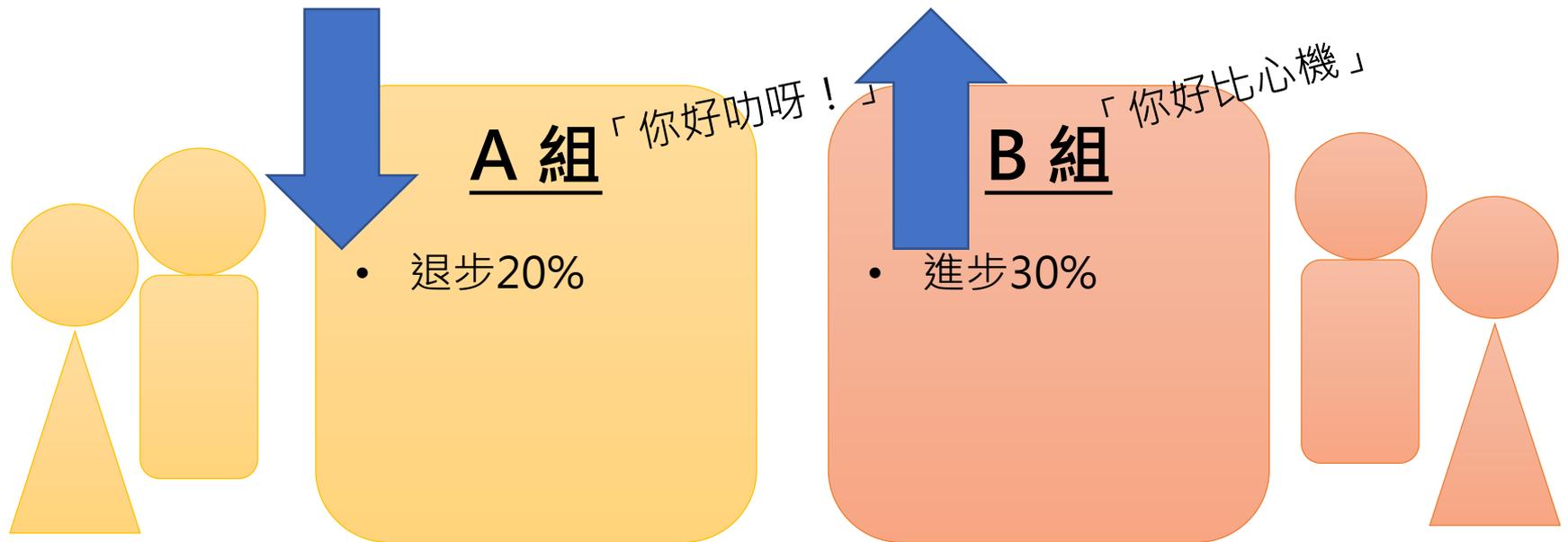
- 反思
- 加倍投入
- 積極試不同方法
- 享受其中



讚，就對了？

回合四

- 第一回合的問題

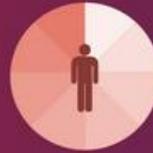


策略伙伴及贊助

讚，就對了？

PERSON PRAISE

Directed at who the person is and their inherent abilities.



"You are so smart!"
"You are great at math."
"You are such a good salesperson!"

OUTCOME PRAISE

Directed at the results of the person's inherent abilities



"That's a great drawing"
"You got the right answer."
"Good job!"

PROCESS PRAISE

Directed at the effort the person put in, despite failure or struggle.



"I like how you worked so hard."
"You kept trying, even when it wasn't easy."
"You used good strategies."

孩子的特質、付出



- 欣賞你努力練習
- 見到你過程中堅持嘗試，沒有放棄

孩子成果



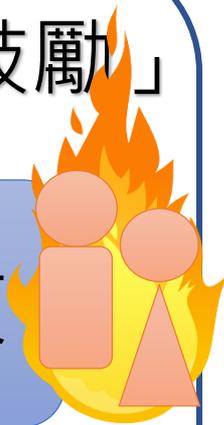
- 你彈得好好
- 你完成了，好叻呀

面對挑戰的態度

- 視挑戰為新的學習、進步的機會
- 過程中認識自己的特質，看見自己的進步
- 希望嘗試不同方法，克服難關

以「建設的鼓勵」

讚賞特質



欣賞付出



建立孩子

- 自信心
- 擁抱挑戰

- 理解背後意義

第三步

以「坦誠的溝通」，讓孩子明白意義

總之你做啦

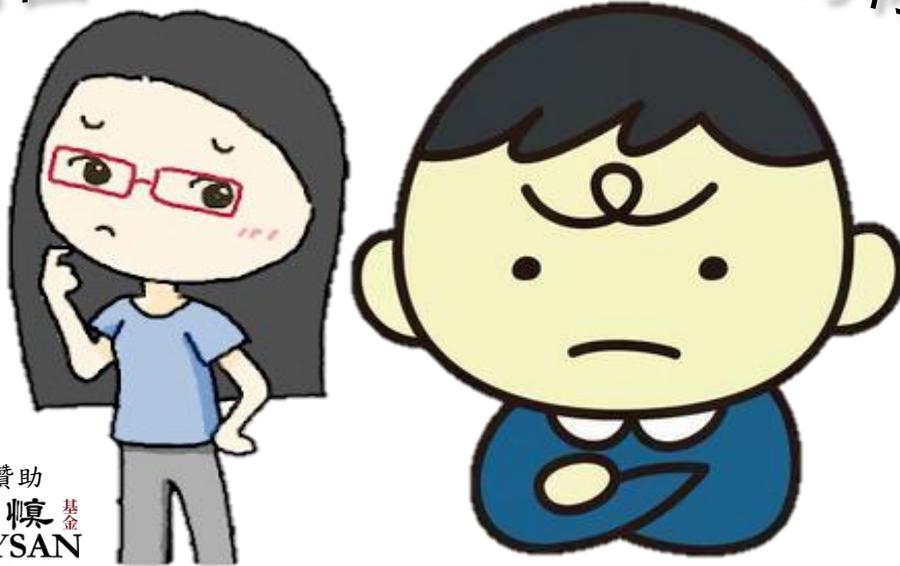
- 理解背後意義

第三步

聽爸爸媽媽話啦

大個你就會明

都係為你好



Meaning

意義

- 我們願意付出的那種心意
- 把最寶貴的東西投放在你認為最值得的事情上。這些可以是信仰、社會服務、家庭、政治、慈善、專業或創作。
 - 對於家長來說，意義來自於照顧好孩子
 - 對於教師來說，意義來自於教導學生；
 - 對於醫生來說，則是醫療好病人
- 利他性---和幫助他人有關

M

5周年
Anniversary

策略伙伴及贊助
利希慎
LEE HYSAN
FOUNDATION

WALKING TOUR

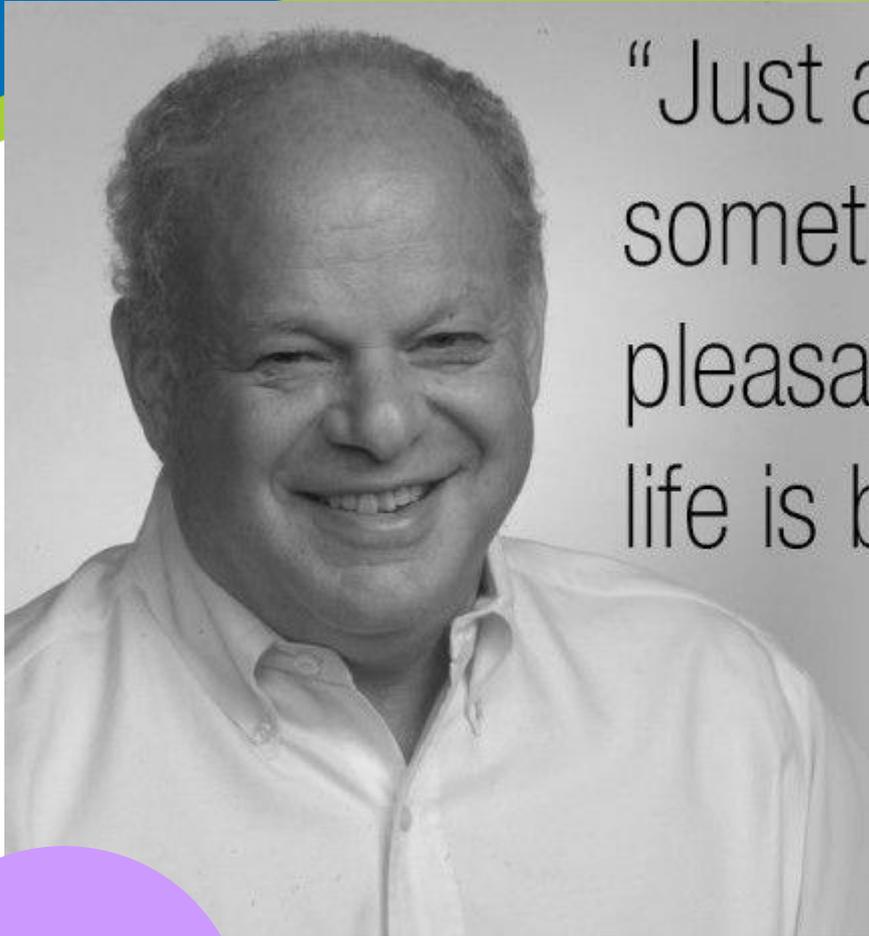
now loading...
_level0.t:



A person is sitting on a dark ledge, looking out over a city at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue. The city below is a blur of lights and buildings. Two thought bubbles are overlaid on the image. The one on the left contains the text '什麼對我最重要?' and the one on the right contains '我希望擁有怎樣的人生?'.

什麼對我最重要?

我希望擁有怎樣的人生?



“Just as the good life is something beyond the pleasant life, the meaningful life is beyond the good life.”

- Martin Seligman

M

5周年
Anniversary

策略伙伴及贊助
利希慎
LEE HYSAN
FOUNDATION



*It is better to be a human being
dissatisfied than a pig satisfied*

策略伙伴及贊助

利希曠
LEE HYSAN
FOUNDATION

- John Stuart Mill, *Utilitarianism* (1863)

孩子眼中的意義

打機

- 成功感
- 刺激、快感
- 與朋友的相處

Youtube

- 探索新事物
- 學習
- 經營平台
- 娛樂放鬆

看書

- 平靜安穩的感覺
- 享受

Spanish

世界第三?

海外留學?

與英文字連繫?

5億人的母語

小提琴

生活更樂趣

手腦的配合訓練

自娛&合作

履歷表

溜冰

運動健康

朋輩社交

手腳協調

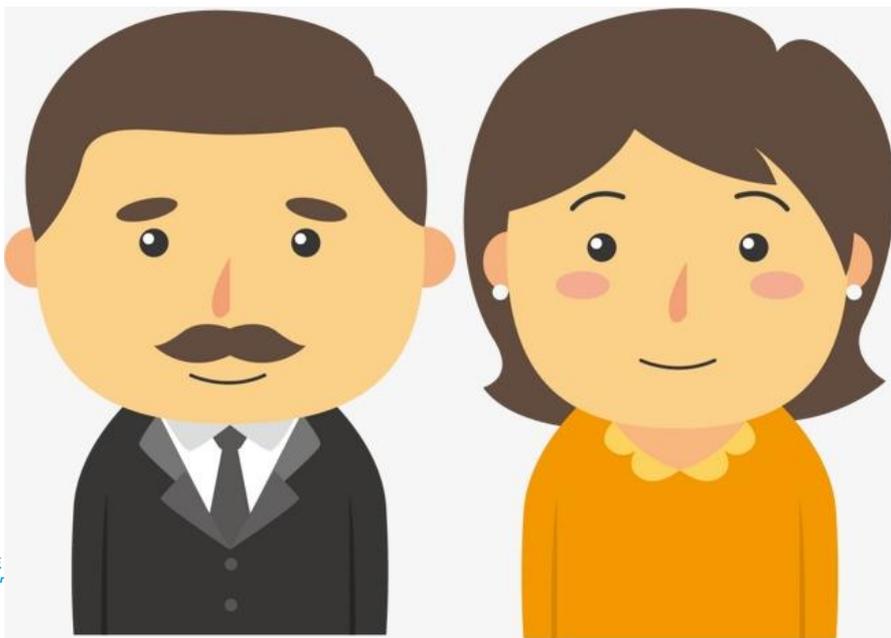
鍛鍊

讓孩子明白

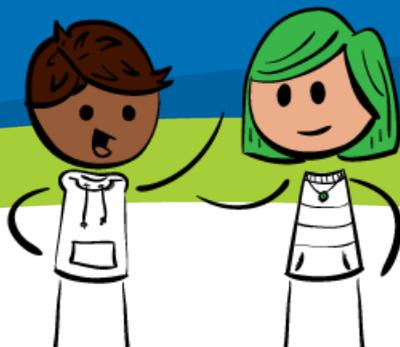
- 孩子也會長大，能夠理解發生事情的意義

知冇？

聽話呀~~



溝通



- 聽聽聽
- 尊重孩子
- 互相讓步、定立協議

停 課 一 個 月

親子

今天活動安排 YSEN

時間	活動	完成
1 9:00 - 9:01	洗手 20秒	✓
2 9:02 - 9:20	早餐	✓
3 9:20 - 9:21	洗手 20秒	✓
4 9:21 - 10:00	清潔 / 功課	
5 10:00 - 10:15	遊戲時間	

活動項目 | YSEN

早餐	午膳	晚餐
午餐	晚餐	清潔 / 功課
遊戲時間	洗澡	故事時間
遊戲時間	洗澡	故事時間

日日喺屋企
睇電視打機
唔係辦法

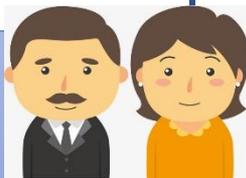
活動時間表幫到手

視大

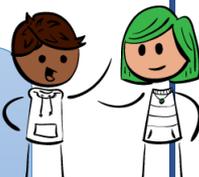


以溝通

坦誠分享



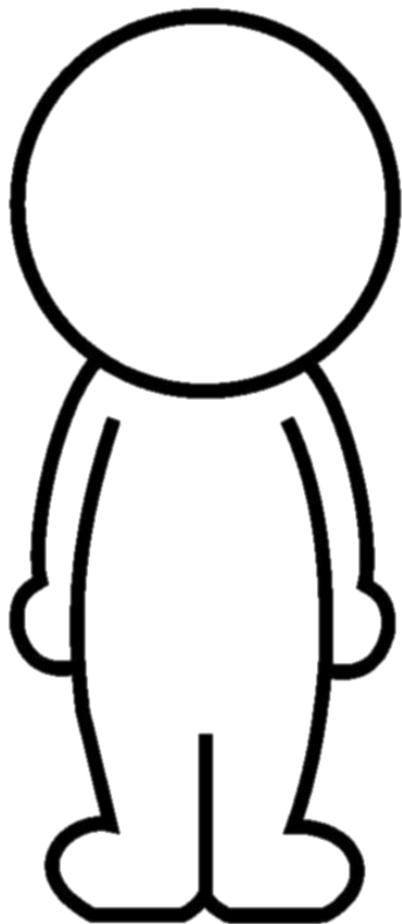
互相尊重



讓孩子

- 明白意義
- 願意付出

十年後的孩子



- 技能、性格、人際、心智

Thank You!

THANK
YOU!