



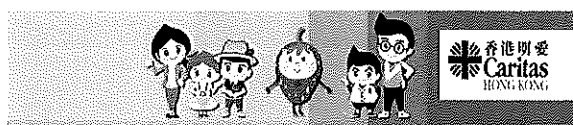
孩子就像種子，需要家長、老師一起灌溉與栽培。當孩子知悉自己的「優」（品格優勢），善加運用，會更勇於面對前路，心靈的充實讓孩子感到更自信和滿足，由心發出喜「悅」。

明愛家庭服務相信...

- 均衡培育24個品格優勢的重要性
- 老師/家長及孩子懂得看自己的優點，促進彼此關係及幸福感
- 善用品格優勢讓孩子懂得調整情緒、面對不同挑戰、增加抗逆力

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

學習品格優勢的教材：



優悅種子品格優勢教育
1779 0111 0111

YouTube Channel



1.1K

1.1K

1.1K



【品格優勢系列故事】之寬恕
01:11:25 - 01:11:25
1779 0111 0111

24 個品格優勢動畫短片



1.1K

親子成長日記

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

培養正念思想及抗逆力的孩子

「愛德喜」優悅種子-品格優勢教育
家長講座



Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

講座內容

- ★認識品格優勢
- ★培養正義、超越的品格優勢
- ★日常生活運用

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務



幼兒、兒童、青少年系列

介入形式 / 工具



幼兒



兒童



青少年



品格優勢動畫 手偶互動劇場
 品格優勢成長日記 家長、幼兒、親子小組



美德森林繪本 品格優勢海報
 家長小組 親子活動

品格優勢課程指南 品格優勢年度計劃
 工作坊、活動

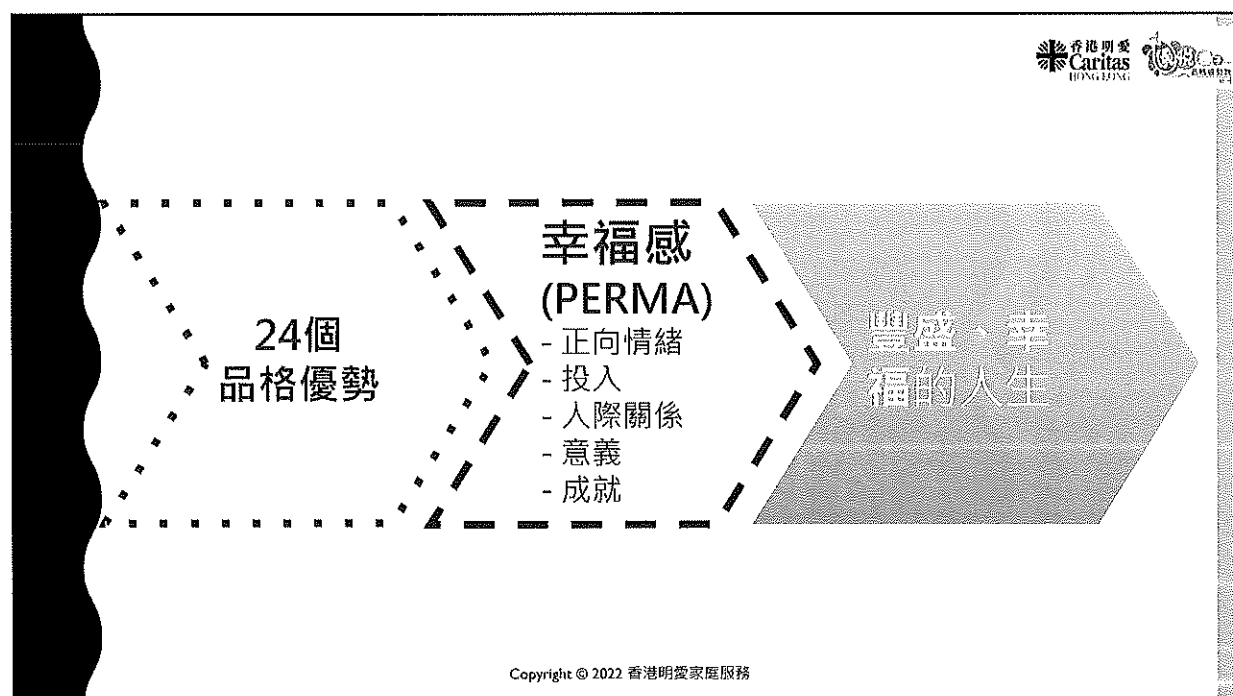
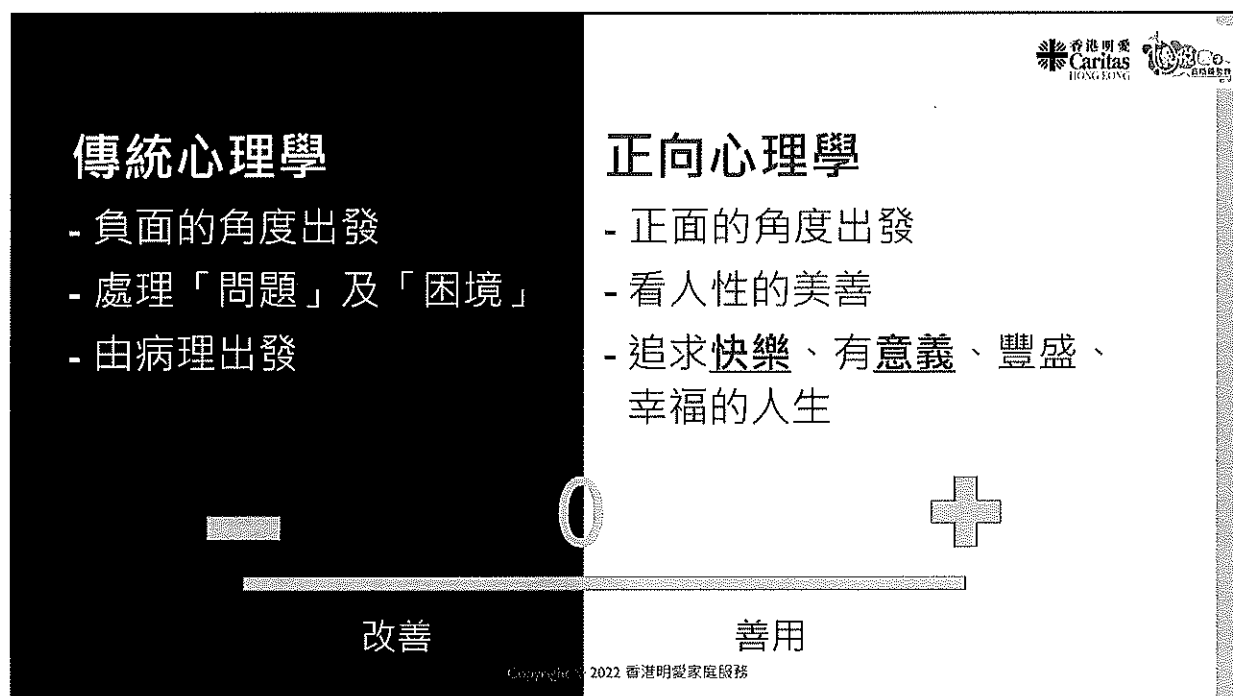
- 涵蓋幼兒、兒童及青少年
 - 不同的介入工具讓學校、家庭、學生都可參與其中，形成共同語言
 - 將「品格優勢教育」融入於校園、日常生活之中

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務



簡介正向教育及品格優勢

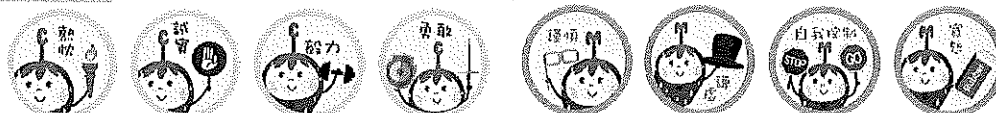
Copyright © 2022 香港明愛家庭服務



24個品格優勢 (CHARACTER STRENGTHS)



勇氣



自律



仁愛



正義



超越



Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

仁愛：與他人建立關愛的關係，對他人友善和照顧

智慧：獲取和使用資訊以服務於美好的生活

自律：保護我們免於過度，緩和我們的活動

勇氣：運用意志來實現目標

超越：對生命超然的（非物質的）信仰和承諾

正義：與個人與群體或社區之間的最佳互動

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

正義：與個人與群體或社區之間的最佳互動

- 公平公正：給每個人平等的機會
- 團隊精神：致力於群體中付出，努力使團隊成功
- 領導才能：鼓勵組員完成工作，維持團隊和諧

正義：堅守原則，對所有人公平

- 給予每個人平等分享資源的機會，讓其發展（你與我是一樣的）
- 教導小朋友何謂不偏不倚，公平公正地處理事情
- 關懷/關係的照顧：基於社會/系統的考慮，例如給弱勢群體更多的資源（我考慮別人的福祉）

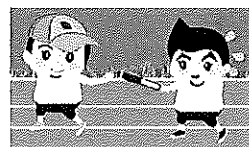
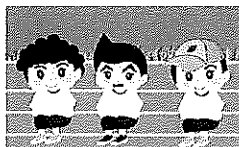
如何培養孩子正義的品格優勢？

- 家長可以觀察孩子分配物資的安排，如能公平分配，給予讚賞。
- 如出現分配不均，可持開放態度，耐心瞭解原因，詢問孩子是否願意重新分配
- 家長留意多在生活中示範處事公正、處理公平

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

正義

- 與自己所屬的團體連接，建立和維持友誼（歸屬感）



- 當孩子能感受越多來自團體的關懷和聯繫，他們能在團體中擁有越多的參與感，他們就越願意與團體目標保持一致，想服務於團體

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

如何培養孩子正義的品格優勢？

- 家長可以安排孩子一起參與家中的工作，
- 讓孩子感受到自己在團隊中的責任，建立對家庭的歸屬感
- 學習在團隊中嘗試擔當不同的崗位，體驗不同的挑戰
- 邀請孩子與人合作
- 享受分工合作的樂趣

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

超越：對生命超然的（非物質的）信仰和承諾

- 培養孩子的超越品格優勢：
- 感恩：珍惜發生在自己身上的好事，感激別人的幫助
- 希望：能對未來有好的期望，並努力達成
- 心靈信仰：對宇宙、人生的目的有堅定的信念，視之為安慰之源
- 對美欣賞：留意和欣賞生命中的一切美好的東西
- 幽默感：總是看到事情輕鬆的一面，喜歡大笑和逗人開心

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

超越的品格優勢—感恩

- 珍惜發生在自己身上的好事，感激別人的幫助
- 感謝各人的努力，可向所有美好和值得欣賞的事物表達感謝
- 留意身邊發生的好事，不視為理所當然
- 發現生活雖然不是完美，但很多時候也不錯

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

如何培養孩子超越的品格優勢？

- 家長可以每天抽出幾分鐘時間，與孩子一起記錄或畫出內心感謝的人、事、物
- 邀請孩子分享生活中發生的好事
- 持續記錄和分享習慣

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

超越的品格優勢

- 相信未來掌握於自己手中，對將來抱有美好的盼望
- 覺得人生中的低潮是總會過去的，困難是可以解決
- 即使正面對挑戰，常常對未來存有希望
- 努力打造未來

如何培養孩子超越的品格優勢？

- 對將來「抱有希望」還是「感到絕望」對我們的情緒有極大的影響
- 當小朋友能力不足的時候，告訴他只是暫時未做到，將來有機會做到
- 培養小朋友的同理心，相信未來可以變好
- 培養樂觀的心態和持續的努力

超越的品格優勢

- 喜歡令別人大笑
- 面對任何情況，都嘗試以輕鬆的態度去面對
- 如果感到苦惱，可以用幽默的方法令自己振作
- 在困難處境中找到可笑的事情，有效幫助面對困難

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

如何培養孩子超越的品格優勢？

- 以輕鬆的方法教導孩子
- 建立一個容許搞笑、輕鬆的成長環境
- 當小朋友犯錯，或者在面對困難的時候，以幽默的方法表達

Copyright © 2022 香港明愛家庭服務

24個品格優勢：持續學習



講座
一

仁愛：與他人建立關愛的關係，對他人友善和照顧

智慧：獲取和使用資訊以服務於美好的生活

講座
二

自律：保護我們免於過度，緩和我們的活動

勇氣：運用意志來實現目標

講座
三✓

超越：對生命超然的（非物質的）信仰和承諾

正義：與個人與群體或社區之間的最佳互動