

小學家長講座系列 (五) : 了解特質、享受學習

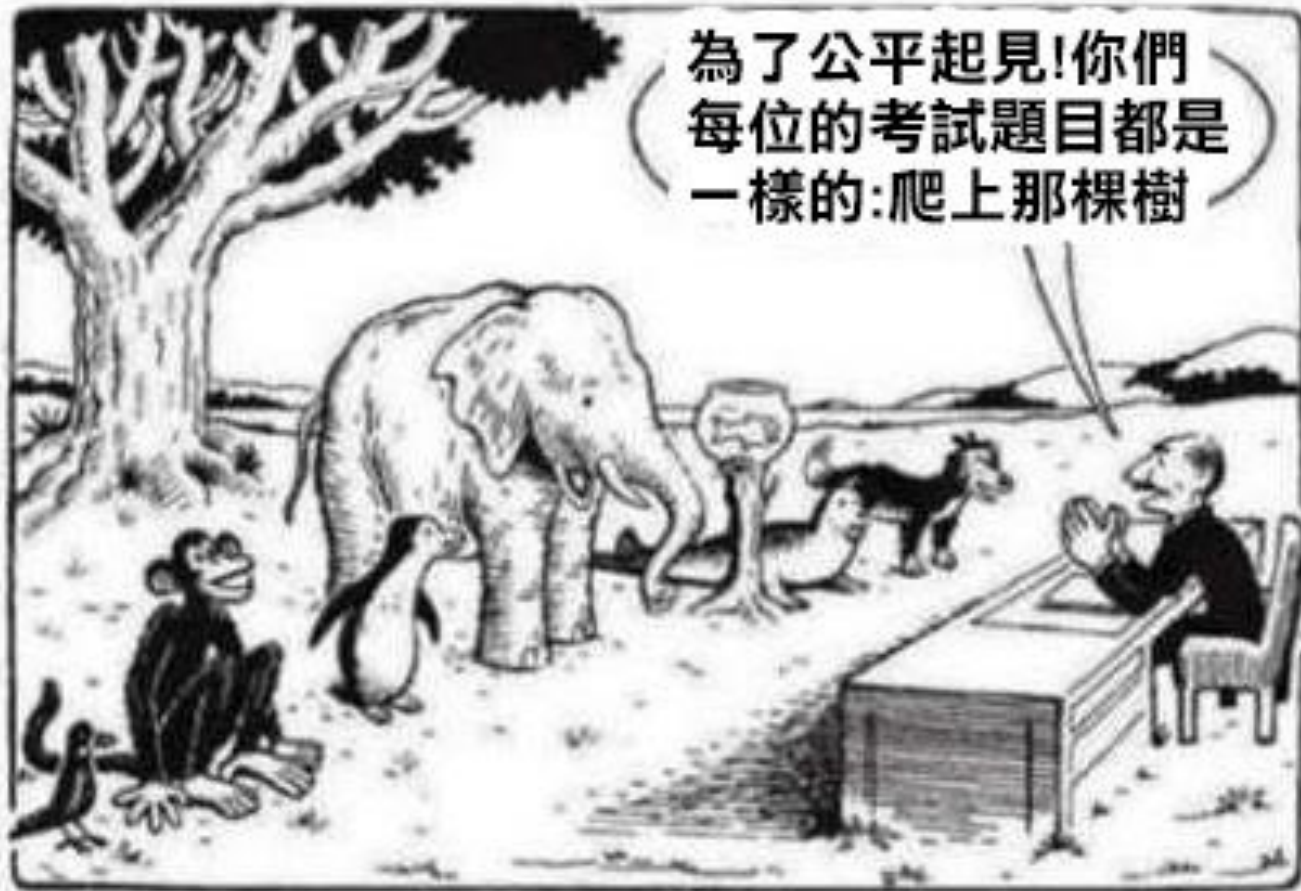
2025年6月20日 (星期五)

教育心理學家

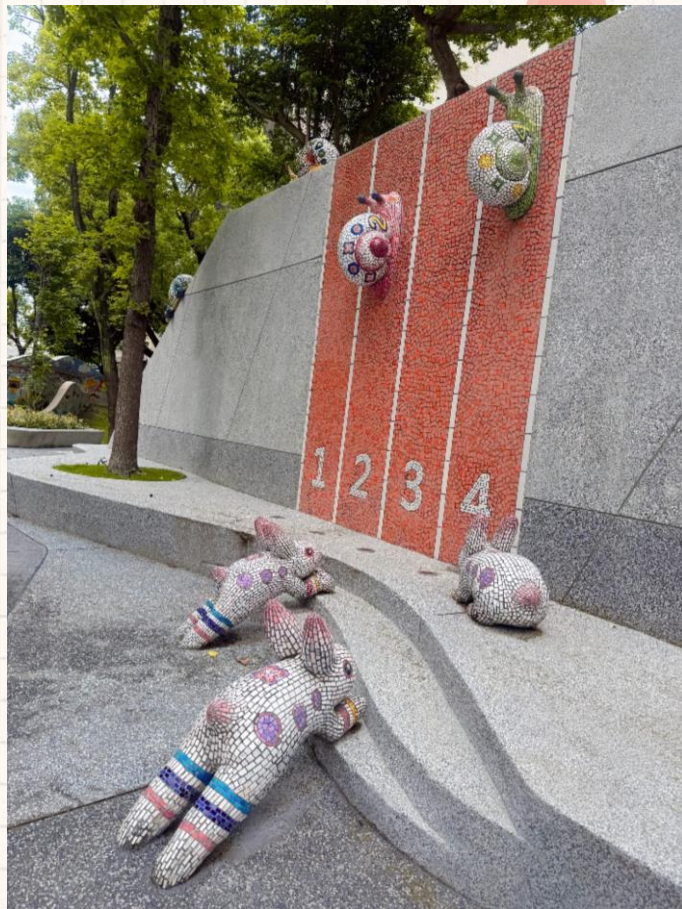
葉杏泠姑娘

香港中華基督教青年會

黃傳經學生發展中心 社工 李藹琳姑娘



我們以為的不夠好，
其實可能只是站在
不合適的跑道而已。
選對跑道，
就能找到發光的方向。





認識孩子的獨特特質

正向心理學

「快樂的科學」

- 科學化的研究
 - 一套以實證為基礎的理論，研究個人長處、建立正面情緒和品格。
- 強調正面
 - 推動正面的元素，如：樂觀、愉快和互愛等，發掘個人和社會的優點和品德，追求正向的人生。
- 增強抗逆能力
 - 發掘和培養個人的潛能和防禦能力，建立正面素質，積極面對人生的壓力和挑戰。

辨識
品格優勢



培養
品格優勢



真正的快樂

六大美德及 24 種品格優勢



24

性格寶寶

智慧

公義

仁愛

靈性和超越

節制

勇氣

創造力



我能夠想出
新方法去做事

喜愛學習



我喜愛學習
新事物

好奇心



我會從不同的
角度了解事情

洞察力



我喜歡探索及
發掘新事物

判斷力



我能從多角度
思考及考證事物

團隊精神



我欣賞隊友，
亦為團隊的
成功而努力

公平



我對所有人
公平

領導才能



我會鼓勵組員
完成工作和維
持團隊的和諧

仁愛



我對別人仁慈
及寬宏大量

社交智慧



我明白別人的
感受

愛與被愛



我重視與別人
的親密關係

對美麗和卓越的
欣賞



我留意及欣賞到生
命中的美麗和優秀

幽默感



我喜歡大笑和
逗別人開心

感恩



我常常表達謝意，
是個會感恩的人

靈修性



我相信生命是
具有崇高的
目標和意義

希望和
樂觀感



我對未來充滿
盼望，並努力
達成目標

寬恕



我寬恕那些對不起
自己的人，常常給
他們第二次機會

審慎



我很小心，
做每件事，我都會
審慎行事

謙遜



我是一個謙虛的
人，不求別人
的注目

自我規範



我自覺地規範
自己的情感和
行為，會自律

熱情與幹勁



無論做任何事
情，我都懷著
興奮的心情
和幹勁

勇敢



我不會在挑戰
困難或痛苦
面前退縮

正直與真誠



我是一個說實話
用真誠的態度
生活的人

勤奮和堅毅



我努力去完成
自己開展的工作

配對活動

邀請家長抽取「行為例子卡」與
24種品格優勢進行配對

六大美德及 24 種品格強項

- 孩子內在已具備獨特的品格優勢，教育者/父母的角色是**提供養分**，讓其自然生長
- 培養孩子的**核心品格優勢**，能更有效提升：
 - 學習動機（內在驅動力）
 - 幸福感（主觀快樂與意義感）
 - 「希望感」提升正向關係、延遲滿足的能力及降低焦慮、抑鬱 (Peterson & Seligman, 2004)
 - 學業表現「自制力」
 - 比IQ更能預測成績 (Duckworth & Seligman, 2006)

尋找你的性格強項

- ◆ 人的才能和潛質或會因人而異
- ◆ 性格強項 - 可以建立及充分發展的特質
- ◆ 兒童版：
「兒童優點問卷—量度兒童 的24項個人優點」
- ◆ 成人版：
「優點測試(簡式)—量度24項個人優點」
或
「價值實踐(VIA)突顯優點調查—量度24項個人優點」

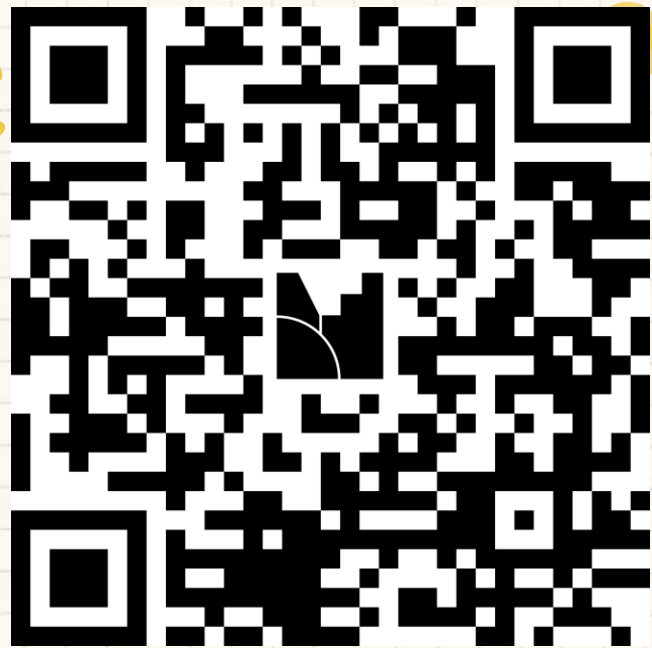




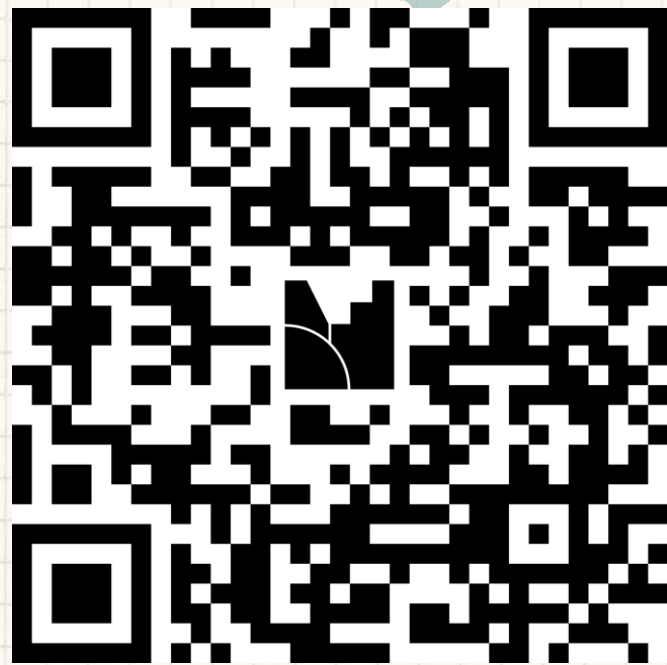
特質與學習



您最近一次學習，
是學甚麼？



你認為哪些行為
是『學習』？





他為何對着電腦自言自語？



討論時間

『學習 VS 學業』？

- 「點解我哋會覺得『_____ ≠ 學習』？」
- 請列出孩子一週的「學習時刻」（包括非學術活動），分類學習 VS 學業。
- 請分享其中一項 (非學術) 活動中，孩子的學習得着。

『學習 = 學業』？

- 學業 (Academic Performance) :
 - 指學校成績、考試分數、功課表現等「量化結果」。
 - 例子：TSA分數、呈分試排名。
- 學習 (Learning) :
 - 指獲取知識、技能和態度的「過程」，不限於課本。
 - 例子：學煮飯（數學：份量計算）、玩象棋（策略思考）。

學校成績 ≠ 學習能力

有動力打機卻 沒有動機學習？

「打機你就叻，又唔見你讀書有咁勁？」

「如果你可以將打機嘅力用係讀書就好囉！」

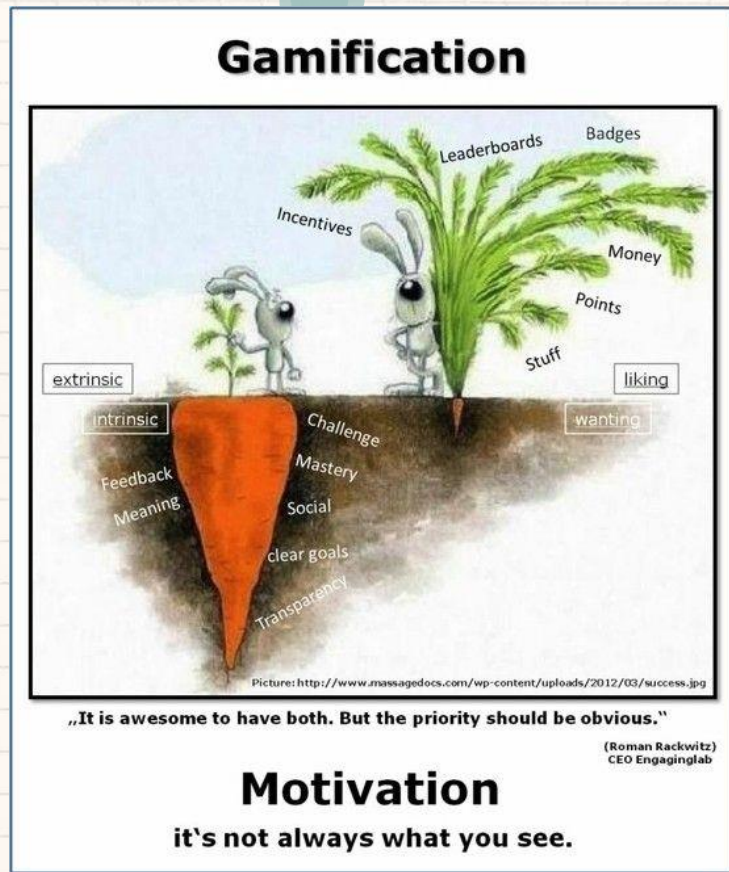
學習 vs 打機

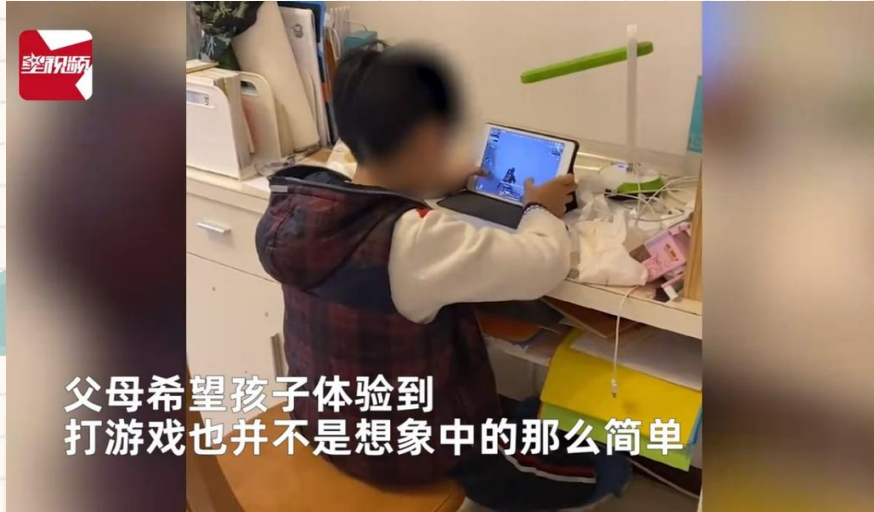
❖ 學校

- 排名、懲罰、將來等誘因
(外在動機)
- 較難真正享受學習的樂趣

❖ 遊戲自由得多

- 機制有趣、挑戰難度
- 獲得道具激勵玩家繼續
- 不喜歡的遊戲可以隨時停
- 進入神馳狀態的心流渠道
- 合理的機制給予回饋





上午和平精英复盘

上午我打了18局。进前五的有5场。剩下13场我发现了一个问题。我打倒敌人后都会立刻冲过去拿物资，不会注意草丛中的敌人，就一下被打倒了。我有时扔手雷时容易被墙挡住，反弹到我这，就会把我炸死。早上打的最好的一场是第二场。我先进房子里找物资，然后去找车，在房子里的武器，然后两个然而重要。换成后面或“挂下来”。

最后把大型医疗包放在地上，等敌人

修正栏
 修正栏

父母希望孩子体验到打游戏也并不是想象中的那么简单

妈妈给8岁儿子办休学

让每天玩够16小时游戏

2020年11月22日

序号	淘汰	物资	时间	战绩	评价	修正栏
1.	2.40	674	28.4分钟	34	0	17
2.	3.03	237	25.6分钟	20	2	1
3.	4.10	11	18.8分钟	90	0	1
4.	1.1	179	7.2分钟	124	1	17
5.	3.0	492	25.1分钟	143	0	9
6.	0.0	0	2.7分钟	0	0	2
7.	1.0	197	23.9分钟	143	0	6
8.	7.0	975	25.3分钟	180	3	5
9.	4.0	473	18.4分钟	151	0	10
10.	3.1	623	16.0分钟	149	0	18
11.	2.0	296	19.8分钟	0	0	9
12.	0.0	0	1.6分钟	0	0	25
13.	1.2	274	21.5分钟	120	0	3
14.	3.0	581	25.7分钟	154	0	20
15.	2.0	133	16.6分钟	0	0	19
16.	2.0	183	11.5分钟	47	0	20
17.	1.0	49	9.2分钟	0	0	3
18.	13.0	2800	22.5分钟	180	0	

每天要玩足16个小时

每日寫2次檢討報告

男孩撰寫了報告，有篇中午的報告寫道，上午打了18局，有5場有前進，而在其他13場發現了有問題，「我打倒敵人後都會立馬衝過去拿物資，不會注意草叢中的敵人，就一下被打倒了。我有時扔手雷容易被牆擋住反彈，我就會被炸死。」媽媽有批改錯字及寫下評語，如「書面太亂，晚上再不認真寫就重寫」、「晚上是400字的！加油」。

媽媽亦接納網民建議，另會找高手跟兒子切磋，因為有遊戲裡的百榜戰神知道此事，主動和孩子的家長聯繫，配合不斷擊敗男孩，讓他見識到自己與真正高手的差距。

『遊戲 ≠ 學習』？

遊戲提供「**低風險失敗**」環境，鼓勵嘗試。
即時反饋（如經驗值、等級）強化學習動機。
(Gee, 2003)

兒童透過「**遊戲**」主動探索、建構知識。
「*Play is the work of childhood.*」

Jean Piaget



培養孩子的品格優勢

優勢教育五部曲

- 建立優勢語言
- 觀察他人優勢
- 發掘自身優勢
- 應用優勢解決問題
- 發展家庭優勢文化

建立「優勢語言」——用新視角對話

• 建立一套描述性格優勢的共同語言

培養以「優勢視角」(Strengths Lens) 觀察行為的習慣，
取代傳統的缺陷導向思維。

步驟1：
自主觀察

步驟2：
集體歸納

步驟3：
對照分類

建立「優勢語言」——用新視角對話

- **步驟1：自主觀察**

- 學生選擇一位自己 尊敬或欣賞的人物
- 用自己的語言寫下 此人的3個可貴特質

- **步驟2：集體歸納**

- 全家分享並統整所有提到的特質，形成一份「我們眼中的優秀品格」清單

- **步驟3：對照分類**

- 引入 **24項品格優勢**，讓孩子比對自發列出的特質

建立「優勢語言」——用新視角對話

● 將優勢詞彙融入日常對話：

✗ 「你成日問問題好煩。」

→ ✓ 「你嘅『好奇心』好強，不如一齊查資料找答案？」

✗ 「你點解成日坐唔定？」

→ ✓ 「我留意到你『活力』好強，不如我哋試下邊行邊背英文生字？」（將「坐不定」轉化為「活力」優勢）

建立「優勢語言」——用新視角對話

- 製作「優勢視覺提示」：

張貼優勢海報，用圖示連結具體行為
(如「團隊合作」= 分享玩具)



懂得分辨是非，作出明智的選擇

如果你有以下特質，請加上✓號

- ☐ 我願意耐心聽取別人的意見
- ☐ 作出決定前，我能想到不同的可能性
- ☐ 我在作出選擇時，會先分析不同的意見再做決定
- ☐ 我傾向選擇最「合適」的決定，而不是「最喜歡」的決定
- ☐ 我在作出選擇時，會將社會規範放入考慮的元素
- ☐ 我敢於作出決定

越多✓號代表你越具有判斷力

家長Checkbox

手偶小劇場

「叮噠，叮噠」阿愛聽到門鈴響，打開門看見一個陌生的叔叔站在門口。叔叔說：「小妹你好，家中有沒有大人在家？」如果你是阿愛，你會怎麼做？如果叔叔要求你打開鐵閘，你會開門給陌生的叔叔進來嗎？

建議學習重點：

- 引導小朋友表達他的意見（如果你是阿愛，你會怎麼做？）
- 培養孩子的判斷能力，給予小朋友學習選擇的機會（如果叔叔要求你打開鐵閘，你會開門給陌生的叔叔嗎？）

表達金句

你能多觀察（...），
嘗試去考慮（...），
我為你的決定感到驕傲。

你能聽爸爸／媽媽的意見後，想清楚再
作出決定，我很欣賞你的判斷力。

能夠作出如此困難的決定一定十分不容易，
爸爸／媽媽覺得你十分厲害呢！

觀察他人優勢 — 培養同理與欣賞力

- 主動發現他人性格優勢的能力

透過觀察、記錄與回饋，強化「優勢視角」

(Strengths Lens)，並促進家庭成員間的正向互動
與自我覺察。

觀察他人優勢 — 培養同理與欣賞力

- 配對與觀察：

- 隨機分配一位「秘密夥伴」，在一週內暗中觀察對方的行為
- 使用 觀察記錄表 記錄：
 - 展現的優勢
 - 具體行為
 - 正向結果

觀察他人優勢 — 培養同理與欣賞力

「優勢偵探」：

- 看卡通片（如《反斗奇兵》）時，請孩子分析角色優勢）。
- 在公園觀察：「你覺得嗰個識玩花式跳繩嘅哥哥有咩優勢？」
- 討論繪本或電影角色的優勢（如《小熊維尼》中的「友愛」與「幽默」）

發掘自身優勢 — 強化自我認知

- 「優勢日記」：每天記錄1件展現優勢的事
 - 「今日主動教同學數學。」
- 睡前分享：
 - 「今週我用____(優勢)
解決了____問題。」



應用優勢解決問題 — 從「知道」到「做到」

- 有意識地在不同情境中主動運用「標誌性優勢」
(Signature Strengths)
- 選擇：
 - (1) 一項想在家裡更多運用的優勢
 - (2) 一項想在家庭以外更多運用的優勢
- 計劃執行
 - 每週2次伸出援手幫助有需要的人 (「仁慈」用於關心人、替人著想)

發展家庭優勢文化 — 從個人到群體

- 集體優勢探索與實踐，建立「優勢導向」文化，讓每個成員感受到歸屬感與共同成長的動力

培養家庭習慣

- 家庭優勢計劃：
 - 「愛」是核心優勢：每週一次「感恩晚餐」，分享對彼此的欣賞。
 - 「幽默感」突出：設計「笑話罐」，在壓力大時抽一張緩解情緒。
- 「優勢週」挑戰：
 - 每週全家聚焦一項優勢（如「感恩」），實踐具體行動（寫感謝卡給保安叔叔）。



討論時間

六大美德及 24 種品格強項

在24種品格優勢中，
選出最符合孩子的
三項，想想這些優
勢如何幫助學習？

24

性格寶寶

智慧

公義

仁愛

敬性和超越

節制

勇氣

創造力 我能夠想出 新方法去做事	喜愛學習 我喜愛學習 新事物	好奇心 我會從不同的 角度了解事情	洞察力 我喜歡探索及 發掘新事物	判斷力 我能從多角度 思考及考證事物	團隊精神 我欣賞隊友， 亦為團隊的 成功而努力	公平 我對所有人 公平	領導才能 我會鼓勵組員 完成工作和維 持團隊的和諧
仁愛 我對別人仁慈 及寬宏大量	社交智慧 我明白別人的 感受	愛與被愛 我重視與別人 的親密關係	對美麗和卓越的 欣賞 我留意及欣賞到生 命中的美麗和優秀	幽默感 我喜歡大笑和 逗別人開心	感恩 我常常表達謝意， 是個會感恩的人	靈修性 我相信生命是 具有崇高的 目標和意義	希望和樂觀感 我對未來充滿 盼望，並努力 達成目標
寬恕 我寬恕那些對不起 自己的人，常常給 他們第二次機會	審慎 我很小心， 做每件事，我都會 審慎行事	謙遜 我是一個謙虛的 人，不求別人 的注目	自我規範 我自覺地規範 自己的情感和 行為，會自律	熱情與幹勁 無論做任何事 情，我都懷著 興奮的心情 和幹勁	勇敢 我不會在挑戰 困難或痛苦 面前退縮	正直與真誠 我是一個說實話， 用真誠的態度 生活的人	勤奮和堅毅 我努力去完成 自己開展的工作



這是你/孩子期望的人生嗎？

父母的角色

- ❖ 父母對孩子的學習抱有期望，相信他們的孩子的能力，讓他們接受新的經驗，培養好奇心、堅持和解決問題的能力，能幫助他們的孩子發展內在的學習動機
 - ❖ 相比之下，父母著重控制，使用獎勵和懲罰處理學術表現，或對學術表現顯示消極或憤怒，則會窒礙孩子發展內在動機
- ❖ (Gottfried, Fleming, & Gottfried, 1994)

「學業是短跑，學習是馬拉松。」

教育應如園丁，不是決定花朵如何開放，
而是提供生長的沃土

如何讓孩子享受學習



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

黃傳中心
Student Centre



學習可以是自主的探索

好奇心作為推動力

好奇心

驅動力

探索

獲得知識/
能力



父母共同參與

身教

陪伴
支持

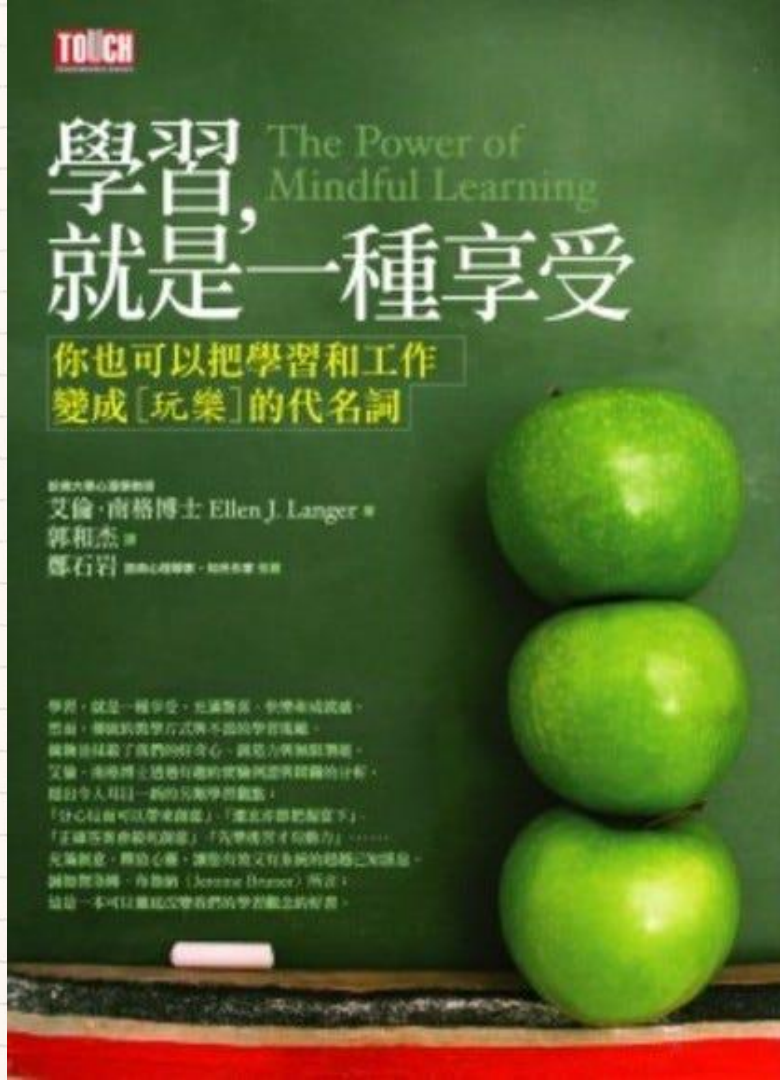
引導
回應



父母共同參與

擁抱未知及不確定

「絕對式」與「條件式」的學習法





Q&A

【童心·同心】小學家長講座系列
(五)：了解特質、享受學習



<https://forms.office.com/r/2vV5G2Tacr>

≧Thank you!≦