



1



反思逆境的
積極意義

逆境賽，
令我哋更加團結



能在大幅度落後的情況下總能上演逆轉的秘訣，陳雨菲則表示可能自己是贏在心態，「也沒有什麼秘訣，可能就是自己的心態比較好，起伏不會特別大，像是這場就比較平穩，順、逆境看起來都差不多，」不過她也坦言，「其實自己心裡還是會很掙扎，但就是盡量去調整，

保持樂觀。」



那幅牆不是要阻撓你，
而是要考驗你有多渴望得到牆後的東西
考驗你有多 **堅持** 《最後的演講》





2

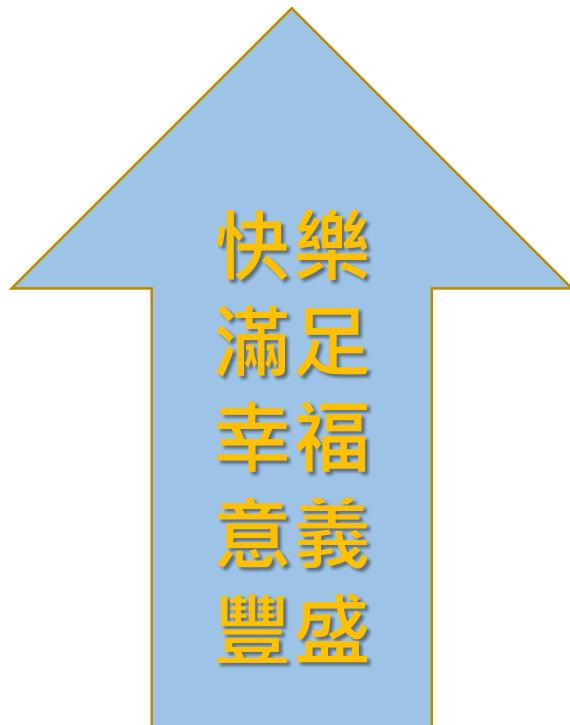
培育孩子的
「正向心理」

正向心理學

- 由美國心理學家馬丁 · 沙尼文(Martin Seligman)提出
- 科學驗證為基礎的理論
- 著重發掘人的優點及潛能
- 盼能找出令人幸福快樂的方法



「幸福」摩天輪



什麼是快樂？



- 主觀感受或評價
- 積極正面情緒和心情
- 生理反應
- 對生活或特定範圍感到幸福
- 持久「狀態」和「生活方式」

正面情緒

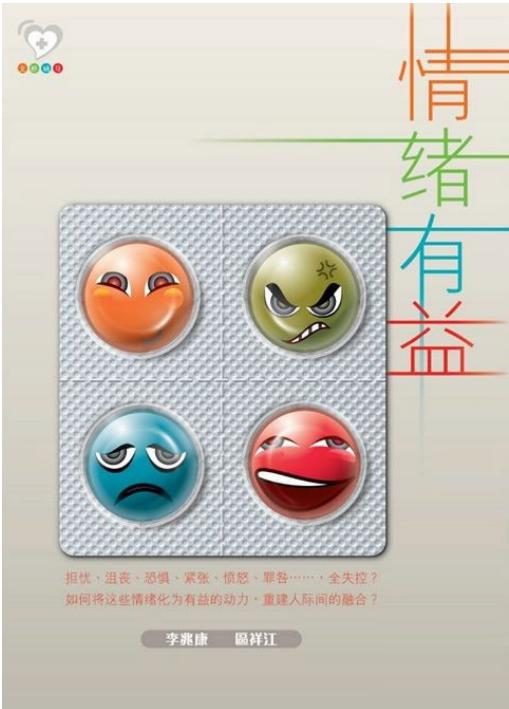
輕鬆、高興、愉快、得意、
舒暢、快樂、安靜、幸福、
滿足、充實、欣慰、興奮、
開心、平和

產生動力

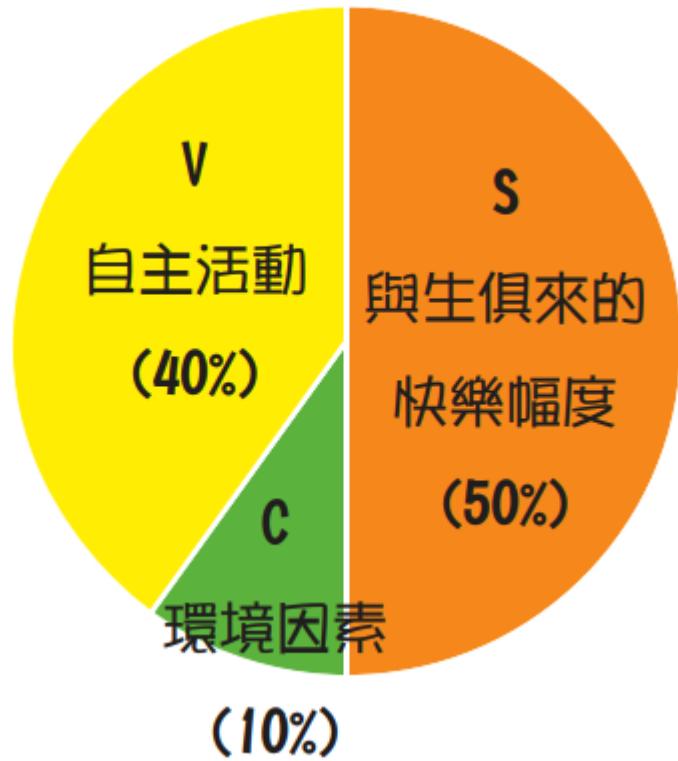
負面情緒

無助、孤單、傷心、焦慮、
羞恥、氣憤、沮喪、失望、
不安、傷痛、遺憾、煩惱、
難過、寂寞、擔心

消耗心力



正向情緒



快樂方程式： $H = S + C + V$

H = Happiness

快樂指數

S = Set Range

與生俱來的快樂幅度，
即你的個性

C = Circumstances

生活環境及個人際遇

V = Voluntary Control

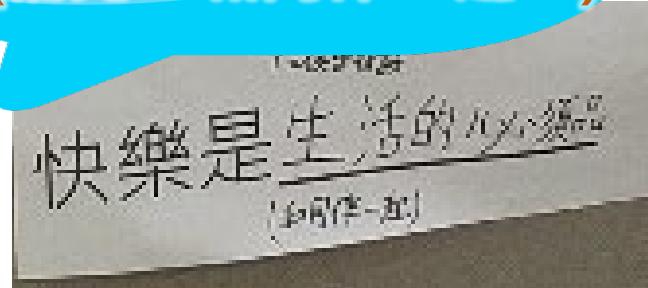
自生活動，即你的態度、
想法及行動

(香港正向教育，2022)

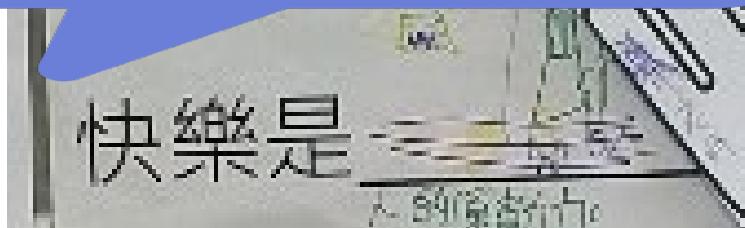
正向情緒

快樂是.....

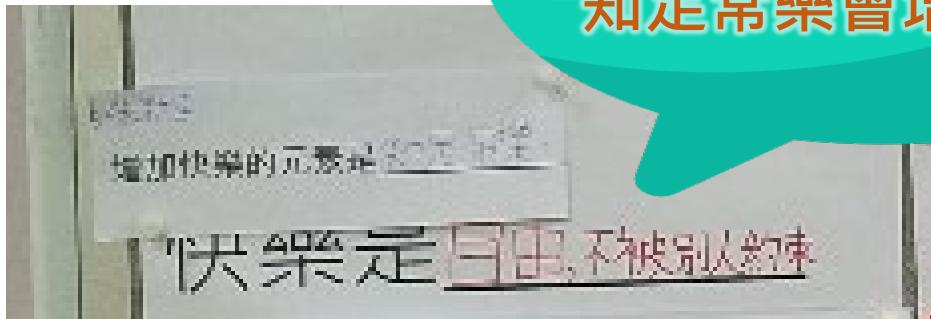
“生活的必需品。
(補充：和同伴一起。)



“人的原動力。”
(補充：吃著媽媽煮的飯菜。)



“自由，不被別人約束。”
“知足常樂會增加快樂。”



V = Voluntary Control
自主活動，即你的態度、
想法及行動

認知類	抗逆類	社交類	公民類	調節類	心靈類
(智慧 與知識)	(勇氣)	(仁愛)	(節制)	(公義)	(靈性與 超越)
獲取與 運用知識	逆境時 展現意志，達 成目標	人與人相 處時的能 力與關愛	營造公平 公正的社 群	個人設限， 以防過度	對萬物的欣 賞與連結

智慧與知識	勇氣	仁愛	節制	公義	靈性與超越
創造力	勇敢	愛	寬恕	團隊精神	對美麗和卓越的欣賞
好奇心	毅力	仁慈	謙遜	公平	感恩
開明思想	誠實	社交智慧	審慎	領導才能	希望
喜愛學習	熱情與幹勁		自我規範		幽默感
洞察力					靈修性

智慧與知識	勇氣	仁愛	節制	公義	靈性與超越
創造力	勇敢	愛	寬恕	團隊精神	對美麗和卓越的欣賞
好奇心	毅力	仁慈	謙遜	公平	感恩
開明思想	誠實	社交智慧	審慎	領導才能	希望
喜愛學習	熱情與幹勁		自我規範		幽默感
洞察力					靈修性

有哪些優點令他願意幫人？



明哥 Ming

同理心
公民精神
公平
快樂
解決困難
有意義的工作
智慧
熱情



經濟日報 2021年11月6日

性格強項讚賞

1 採用方法

「我見你用心機，花30分鐘專心地做筆記。」

2 付出努力

「識得先將中文字按性質分類，分析得很好。」

3 實際行動

「你頭先幫公公開電梯門。」

4 性格強項

「遇到唔識做，繼續嘗試去計，欣賞你咁堅毅。」

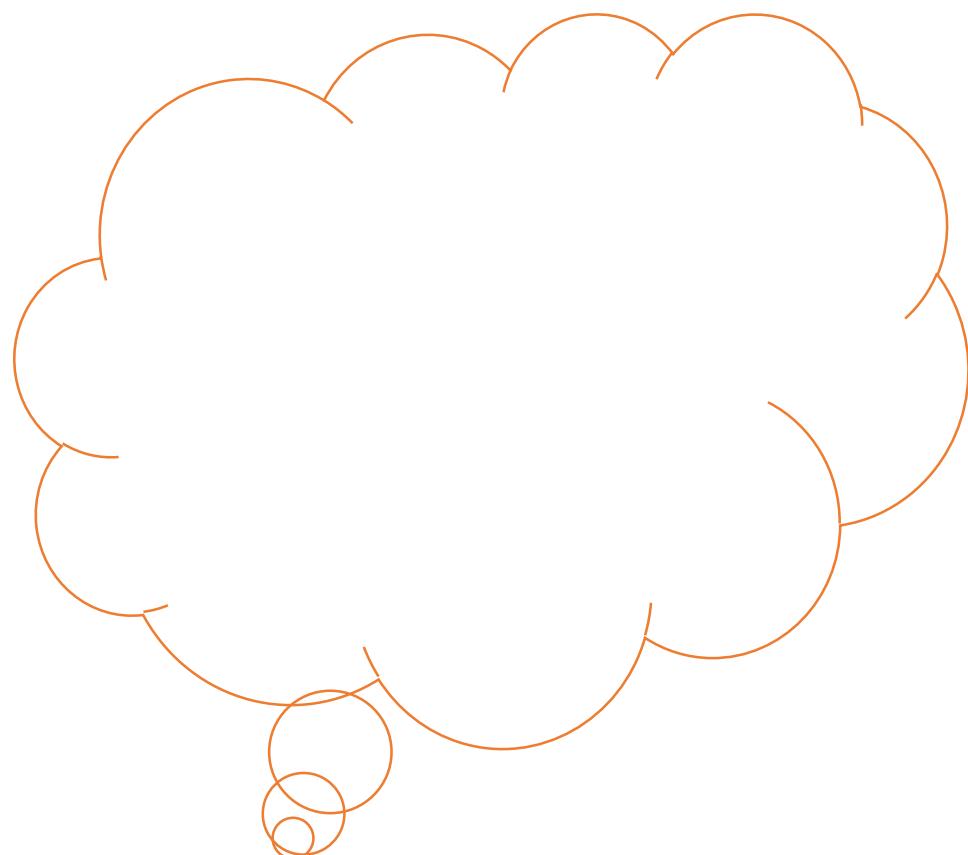
情景一：在放學後自動自覺做功課

1 採用方法

2 付出努力

3 實際行動

4 性格強項



情景一：在放學後自動自覺做功課

發生咩事？
咁醒肯做
功課！

媽媽看見你放學後自動自覺
做功課，做完功課才玩耍。

過程行動

我欣賞你**控制自己**！

性格強項





情景二：比賽表現落後，繼續完成賽事

1 採用方法

2 付出努力

3 實際行動

4 性格強項



情景二：比賽表現落後，繼續完成賽事

唔好彩輸
咁啫！

在跑步比賽裡，你沒有放棄
繼續努力完成賽事。

過程行
動

我欣賞你的**毅力**！

性格強項



性格強項 讚賞



認識性格強項

感到快樂滿足

提升內在動機

發掘自己和孩子的個人優點

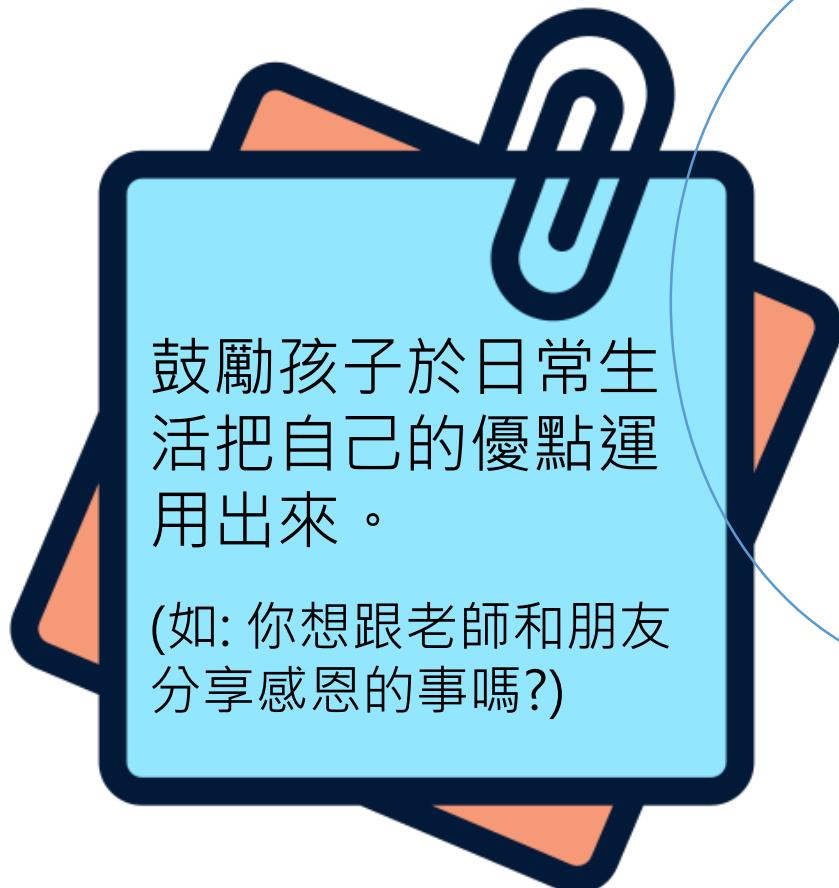


兒童版：「兒童優點問卷-量度兒童的24項個人優點」

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」

網址：<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/zh-hant/testcenter>

你感到快樂、意義、滿足與孩子成長有何關係？



共同因素:

性格取向

共同環境

情緒、行為互動





3

在日常生活中
建立孩子的抗
逆力

什麼是抗逆力？

- 抗逆力就是「反彈」的能力
- 在經歷重大風險或危機後，仍然像以往一樣正常地生活下去，沒有被打倒



有關抗逆力兒童的研究

- 1955–1995年：研究夏威夷的Kauai島出生的兒童
 - 1/3 被預計在學業及社交上會出現發展風險，因為缺乏家庭支援及生活環境欠佳
 - 其中有1/3能抵禦惡劣因素並健康成長
 - 特質包括：
 - A. 性格較外向
 - B. 有較多的支援
- (如在嬰兒期有較好的照顧，智能較高，自我形象較正面)

抗逆力兒童的保護因素

1. 兒童本身

- 嬰兒時期性格較隨和，適應力較高
- 有解決困難的能力
- 可以控制衝動的情緒
- 自我觀感正面
- 具有社會上及自己也看重的才能



抗逆力兒童的保護因素

2. 家庭及親密關係

- 父母的學歷及經濟條件較佳
- 家庭氣氛和諧，父母少爭吵
- 家居環境井井有條
- 權威性的家長教育方式(溫暖關心，同時有期望及監察)
- 和有能力、親社會及支持性的成年人維持緊密關係



抗逆力兒童的保護因素

3. 社區關係

- 校風良好
- 鄰居多守望相助
- 治安及醫療配套良好



如何訓練兒童克服困難？

訓練應在十歲前進行：

1. 應付困難的能力
2. 對未來有信心和有信仰
3. 相信困難只是暫時的
4. 相信自己的能力及認識自己的長處



男童守龍門受傷 母親告教練索償



TOP!ICK
hket.com

今天的父母更加溺愛下一代，而愛的手法，開始有點
不知所謂。

鄭丹瑞

- 易趣 → 隨手可得的事情
- 難趣 → 不容易得到，需要花時間心機去努力後才得到的快樂



層次四：圓滿的人生

層次三：有意義的生活

層次二：積極的生活

層次一：快樂的生活

以下三個層次的總和

運用自己的優點，為他人及社會謀求福祉

運用自己的優點，實踐理想

感覺良好

建立孩子樂觀感

相信困難只是：

- 暫時而非長久的
- 是外在而非內在的
- 是個別而非普遍的



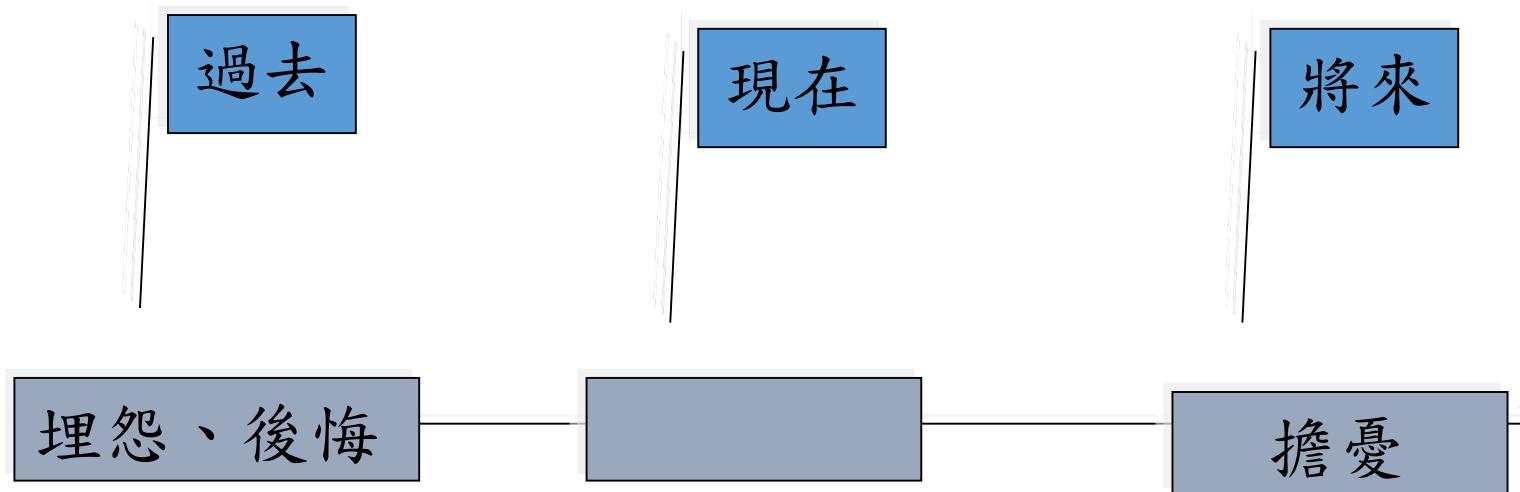
培養正向的情緒

正向情緒(快樂及滿足感)及負面情緒互不兼容

3 : 1



時間走廊上的不快樂習慣



時間走廊上的快樂習慣

過去

現在

將來

數算福氣
回味無窮

樂而忘返
活在當下

樂觀面對
向著目標

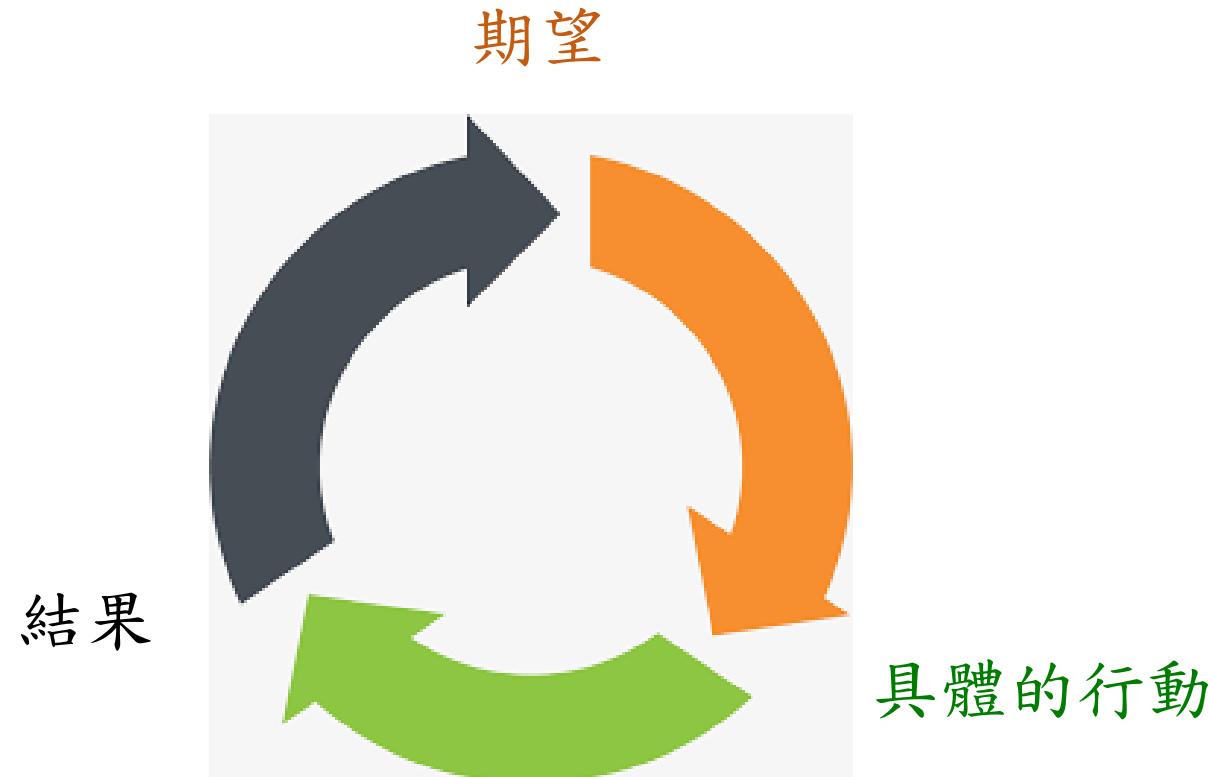


吸引力法則

- 人際關係通過正面或負面想法，從而得到正面或負面的結果。
- 兩個具有相似心態的人會彼此吸引。



自我應驗預言 (self-fulfilling prophecy)



1. 數快樂

- 常常感激身邊的人和事
- 每天跟孩子數3件快樂/得意/感激的事
- 與孩子一起回味快樂時光



2. 製造孩子忘我境界

- 觀察、發掘孩子的興趣，安排自由活動時間
- 鼓勵孩子好奇心



3. 活在當下

- 讀書時讀書，遊戲時遊戲
- 留意五感感覺



地址：何文田窩打老道山文福道5號一樓

電話：2700 1700

網頁：fwckc.ywca.org.hk



服務包括：

1. 家長及兒童輔導
2. 特殊學習需要評估及訓練
3. 兒童多元智能培育及成長課程
4. 家長興趣及親職班
5. 到校/到機構訓練



Y-SENse
特殊教育需要專業支援服務



本中心所有關於SEN的資訊、
課程、教材及小故事



請填寫問卷

- <https://forms.gle/idt59obM2DW9YvkA9>

