



主辦
香港有品運動



贊助
香港人壽保險從業員協會慈善基金

「有品力量」社區品格教育計劃



品格是甚麼？

品格是每一個人的內在特質

品格會影響我們與人相處時所表現的態度、言語和行為

品格能使我們作出明智正確的抉擇和反應

品格好像鑰匙



能幫助我們打開成功之門

品格能幫助我們：

- 建立良好的人際關係
- 懂得作出明智抉擇
- 把握機會

如何培養孩子好品格

- 接納限制，維護孩子的自尊心，並使他感到自我價值
- 鼓勵表現，堅定孩子信念，勇往直前
- 表揚品格，堅固孩子的內在特質，增強自信心

糾正行為的步驟

1. 耐心傾談，了解事件
2. 反思品格，維護尊嚴
3. 指出責任，問題所在
4. 原諒缺失，恢復關係
5. 正向說話，鼓勵作結



專家教您

透過6A親子教育模式的管教原則，
建立孩子的好品格



Authority權威

Accountability責任

Availability時間

Affection關愛

Appreciation讚賞

Acceptance接納

品格
導向
家庭

這是保護

親密關係

+

管教



順服



這是操控

惡劣關係

+

管教



叛逆



接納Acceptance

接納的力量：建立安全感；被接納的人才懂得接納人

當孩子犯錯仍然體諒他的感受，並相信他會向好的方向成長



孩子哭著告訴媽媽，新買的擦膠被同學偷了，媽媽怒罵他。



媽媽怒罵孩子：「俾人偷？！我先至唔信你
啲同學會偷你舊擦膠呀！一定係你自己亂咁
放整唔見咗啦！今次唔見咗舊擦膠咪當係
俾你一個教訓囉，我睇你下次仲敢唔敢亂
擺啲嘢！」



「仲有呀，我唔該你自己睇下你間房呀，亂
過狗窩，邊個幫你執呀！成日啲嘢亂咁擺，
仲要返嚟講大話，唔見咗又話俾人偷，你唔
使旨意我買番舊新擦膠比你呀，要買就用自
己啲零用錢買啦！」

【擦膠被偷了已經好不開心，還被媽媽無理責罵，孩子覺得在媽媽心目中一無是處。】



孩子哭著告訴媽媽，新買的擦膠被同學偷了，媽媽安慰他。



媽媽不單沒有責怪，還安慰他說：「你一定
好唔開心喇！」孩子：「係呀，真係好唔開
心呀，上個禮拜都有個同學唔見咗枝新鉛筆
呀！舊擦膠我擦咗幾次咋！仲好新架！」



媽媽不單沒有責怪，還安慰他說：「係
呀，唔見咗真係好可惜架！我都知道你好唔
開心架喇！不如今次我買個一舊新嘅俾你，
我相信你已經學識好好保管自己嘅文具。」

【媽媽沒有責怪孩子，很接納孩子的感受，讓孩子有空間去思考如何處理問題。】

讚賞Appreciation

讚賞的力量：建立自信心使孩子感覺到自我價值
使孩子有目標，並朝著正確方向成長



孩子默書拿了90分，爸爸罵他溫習不夠純熟。



孩子默書攞咗90分，歡天喜地話比爸爸知，但爸爸卻...



爸爸：「點解得90分，仲有嘅10分去咗邊！我唔該你下次聽清楚老師講咩，拎夠100分返嚟俾我睇！再唔係你就背晒篇課文，咁咪唔會聽漏囉！都唔明點解老豆我咁醒，生個仔出嚟咁蠢架！」兒子垂頭喪氣地聽父親話當年。

【孩子已很盡力，不但沒有得到讚賞還被否定。】



孩子默書拿了90分，爸爸讚賞他的努力。



孩子默書拿了90分回來，爸爸說：「嘩！好叻仔喎！DADDY都知道你一定係好努力溫習，默書嗰時好留心、好專注架喇！DADDY真係好欣賞你呀！」



孩子說：「其實嗰10分扣得好唔抵架，我有個字寫漏咗筆劃所以先生扣咗我10分呀，不過我下次一定會check清楚架喇！一定會「吐氣揚眉」嘅！」

爸爸：「哈哈！好！」

【孩子的努力和專注得到讚賞和肯定，不但感到開心，表揚更能堅固孩子的品格。】

關愛 Affection

關愛的力量：是生命的維他命
使孩子心靈得到滋潤，有動力向前



孩子為應付考試深夜仍在努力溫習，媽媽擔心孩子健康卻囑嚇地催促他去睡。



媽咪說：「日頭又唔溫書，夜晚先開夜車，你嫌啲電費平咩！捱病咗又要錢睇醫生。次次都臨急抱佛腳！有鬼用咩！」



孩子說：「唔係嘛？！讀又鬧，唔讀又鬧，即係唔讀好過讀啦！係你叫我收工架咋，到時唔合格你唔好又喺度嘈喧巴閉話我嘅米飯！」

【媽咪揶揄孩子不懂分配時間，但其實她是關心他的身體健康，卻用負面的說話表達，令孩子十分反感。】



孩子為應付考試仍在努力溫習，媽媽卻為他預備愛心湯水，提醒他注意身體健康。



媽咪說：「仔呀仔，捱夜好傷身架！飲多啲湯水啦，飲咗之後溫多陣就好早啲瞓喇！其實盡咗力就得架喇，唔好迫得自己太辛苦啦！媽咪祝福你同支持你呀！」



孩子說：「好呀！多謝媽咪啲靚湯！唔該晒！」

【媽咪直接說出關心的話，使孩子感受到鼓勵和關愛。】

時間Availability

時間的力量：是關愛的衡量標準

要不斷地關愛孩子，使孩子喜歡與你一起



孩子要求爸爸陪他去公園玩耍，卻被爸爸拒絕。



孩子說：「難得DADDY你今日放假，不如一齊落下面公園打下波啦！」



爸爸卻說：「要去你自己去啦！我真係冇你咁好精力呀！平時做嘢已經咁辛苦喇，今日放假仲要娛樂你大少爺呀！」

【爸爸沒時間陪伴孩子，令關係疏離。】



爸爸難得放假在家，十分珍惜能陪孩子一起玩，孩子感到十分滿足快樂。



爸爸難得放假，珍惜與孩子一起的時間，兒子興奮不已。兒子說：「DADDY，你難得今日放假，不如一齊落街打波丫！」



爸爸說：「好呀！難得今日放假，我都好耐冇郁動過喇！等DADDY今日大展一下身手先！打完波一齊食雪糕。」孩子高呼：「好嘢！」

【爸爸願意多花時間陪伴孩子，使關係更親密，為孩子打造美好回憶。】

責任Accountability

責任的力量：透過引導，讓孩子學會自制和正確的判斷力
為孩子立界線，提升自理能力



孩子就讀小學五年級，仍不懂執拾書包，媽媽每晚一面替他執拾書包，一面責備他不負責任。



孩子今年就讀小學五年級，仍不懂自己執拾書包。媽媽每天晚上一直幫他執拾書包，一面罵他：「你咁大個仔，連書包都唔識執。都唔知要同你執到幾時，我就唔信你哋同學個個都有媽咪日日幫佢執書包呀！」



孩子心裡卻反駁：「我都有叫你幫我執，係你自己要幫我咋喎！就算我自己執咗，你都會再幫我執過架啦，不如俾你執晒佢！」

【媽媽的做法矛盾，一方面期望孩子懂得收拾書包，卻又不願放手給予機會讓孩子學習承擔責任。】



孩子就讀小學五年級，媽媽每晚都由孩子自己收拾書包，並加以讚賞。



媽媽說：「你執書包越來越好喎，媽咪都唔使再提點你喇！你真係有周全嘅品格！」



孩子開心地回應：「係呀，即係代表我大個仔囉！因為我已經大個仔喇嘛，係咪好叻呢！」

【經過媽媽的引導、鼓勵和信任，孩子學會承擔責任。】

權威Authority

權威的力量：保護孩子不等於控制孩子
親和力有助父母發揮對孩子的影響力



孩子今年就讀中二，每晚上網至夜深。爸爸忍無可忍，於是拔了電線。



爸爸大罵孩子：「你再唔Off Line，你信唔信我LOCK咗部機，一係就剪咗條電線！你自己揀！」



孩子：「使唔使咁惡呀，上下網啫又唔做啲咩！個個都係咁夜先至上網架啦！你唔俾我哋屋企上網我咪出街上囉，去網吧啦好未！係你迫我架咋！」

【強勢操控會引來激烈嘅反叛】



孩子今年讀中二，每晚上網至夜深，爸爸耐心地與他傾談，引導他改善。



爸爸說：「好夜架喇！聽日仲要返學呀，我擔心你會唔夠精神上堂。不如你今晚玩多陣就瞓啦！」
孩子：「唔…，好啦。」



爸爸說：「不如聽晚我地傾下究竟每晚可以上網上到幾多點啦好冇？嘩，而家玩多半個鐘好瞓喇！」
孩子：「OK 無問題！」

【體諒和協議式嘅管教，培養孩子受教的心】

請回答以下問題看看你對**品格**認識有多少？

(內容參考香港有品運動印製之「品格小咭片」)

(答案請看P.11)

請在下列各題中圈出一個正確答案（每題一分）

1.做事馬虎粗心，這是需要甚麼品格？

- a) 節儉 b) 寬容 c) 盡責

2.房間經常雜亂無章，很難找到所要的東西，這是需要甚麼品格？

- a) 節制 b) 井然有序 c) 誠實

3.過度沉迷電腦遊戲，每每玩至通宵達旦也不願休息，這是需要甚麼品格？

- a) 節制 b) 專注 c) 同情

4.做事拖延，經常不能按時完成目標或工作，這是需要甚麼品格？

- a) 主動 b) 守時 c) 安穩

5.樂意接待別人，並分享住處、食物或友情，這人擁有甚麼品格？

- a) 好客 b) 守時 c) 周全

6.舉報貪污行為，這人擁有什麼品格？

- a) 勇敢 b) 專注 c) 節儉

7.擁有寬容品格的人，能體諒和明白各人有不同行為表現，而不存有_____。

- a) 勤奮 b) 偏見 c) 貪心

8.擁有甚麼品格的人會在艱難時刻仍堅守承諾？

- a) 創意 b) 井然有序 c) 忠貞

9.隨時留心周遭動態，準備即時作出正確的反應。

- a) 知足 b) 慷慨 c) 機警

10.響應環保，將別人忽略或丟棄的物品循環再用，可以讚美這人擁有甚麼品格？

- a) 善用資源 b) 喜樂 c) 謙卑

評估：



0 - 4 分

您對品格的認識並不深，但請不要灰心，只要在生活中留意一下，不難發現身邊有很多人與事都跟品格息息相關，他們時刻在展現美好的品格。您更加可以透過香港有品運動所提供的課程、講座、培訓對品格有更深認識。祝福您在不久的將來能夠成為「有品達人」！



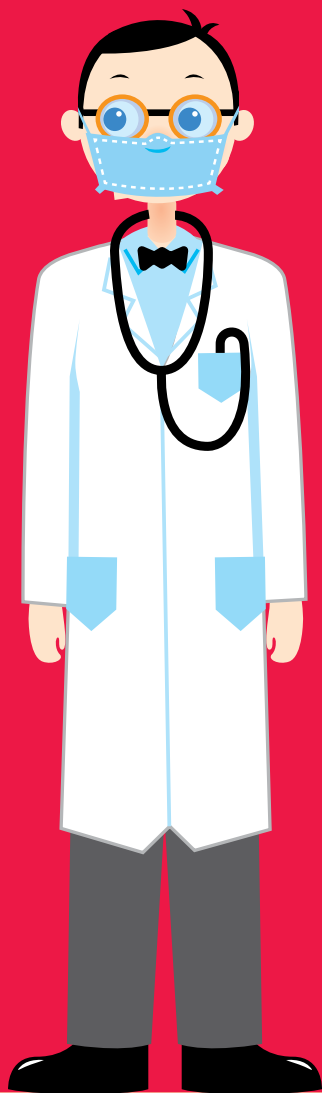
5 - 7 分

這是一個不錯的成績！祝福您能繼續更主動去認識品格，努力提升自己的內在特質，使你更能在任何情況下都能依據品格作出明智正確的抉擇和反應。同時，多讚賞他人的品格，也能使自己對品格更加掌握。



8 - 10 分

恭喜您！您對品格非常認識！祝福您能繼續更主動和有決心以接納、鼓勵和表揚為基礎，在不同的環境中與我們一起推動「有品文化」，攜手建設香港成為「有品之都」。



答案：1C 2B 3A 4B 5A 6A 7B 8C 9C 10A

香港有品運動

機構

香港有品運動於二零零六年五月在香港成立，註冊為非牟利、非政府的文化教育機構。

願景

香港有品運動旨在致力與家庭、學校、企業、社區攜手合作，建立每個城市成為崇尚品格的「有品都市」。

價值

- 重視培育品格
- 認定每個人都是獨一無二的
- 相信人人都可以活出好品格

使命

透過文化教育、策略聯盟及社會活動，提升個人的內在品格素質，崇尚「接納」、「鼓勵」和「表揚」的文化，從而進入品格導向的生活方式。

www.charactercity.hk

All rights reserved 尊重版權，請勿翻印

