

香港有品運動

HONG KONG

CHARACTER CITY MOVEMENT



服務目錄

鼓勵

接納

表揚



目錄

香港有品運動 HONG KONG CHARACTER CITY MOVEMENT

關於香港有品運動	P.2
6A 品格教育™講座	P.3 – P.4
「正向品格教育」講座	P.5 – P.12
爸爸系列	P.13
學生活動	P.14 – P.16
教師專業培訓	P.17 – P.18



關於香港有品運動

香港有品運動於2006年成立為非牟利及非政府文化教育機構（慈善團體編號：91/8380）我們致力與學校、家庭、企業及社區網絡攜手合作，提倡崇尚「接納」、「鼓勵」和「表揚」的有品文化。我們的團隊懷著抱負與熱誠，並以推動品格教育為使命，為服侍團體提供多元化的有品文化活動，鼓勵個人與不同的群體進入品格導向的生活模式，同心實現香港成為「有品之都」的願景。

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。

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」。

核心價值

1. 重視培養品格
2. 認定每個人都是獨一無二的
3. 相信人人都可以活出好品格



6A 品格教育™ 講座

6A 品格教育™ 是指 6 個 A 字為首的正向教養原則，包括 Acceptance (接納)、Appreciation (讚賞)、Affection (關愛)、Availability (時間)、Accountability (責任) 和 Authority (權威)。

在日常與孩子相處中，家長運用這正向親子教養原則，有助平衡愛與管教。藉著良好關係基礎，培養積極正向的孩子。

名稱：6A 品格教育™ 講座

對象：幼稚園、小學、中學家長

形式：講座

時間：2 小時

每場主題及內容：

第一場： 接納、讚賞篇	第二場： 關愛、時間篇	第三場： 責任、權威篇
<ol style="list-style-type: none">1. 以同理心建立關係2. 建立孩子的安全感3. 捕捉孩子的優點4. 建立孩子自信心	<ol style="list-style-type: none">1. 建立親密的親子關係2. 使孩子學會尊重3. 鼓勵孩子愛自己及他人4. 打造美好童年時光	<ol style="list-style-type: none">1. 培育孩子的能力感2. 為孩子設立界限3. 有效運用權威4. 正面管教孩子的模式



名稱：6A 品格教育™ 簡約版

對象：幼稚園、小學、中學家長

形式：講座

時間：2 小時

內容： 以大約兩小時的講座形式，對與會者或家長們簡單介紹 6 個 A 字為首的正向教養原則，家長透過在日常與子女相處中運用這正向家庭教育原則即 Acceptance (接納), Appreciation (讚賞), Affection (關愛), Availability (時間), Accountability (責任) 及 Authority (權威)。除了與子女建立良好關係外，還有培養積極、擁有良好品格的正向孩子。

名稱：6A 品格教育™ 家長實踐小組

對象：適合幼稚園、小學、中學家長

形式：小組

時間：共 4 堂，每堂 2 小時

內容： 家長實踐小組是為曾經出席 6A 品格教育™ 講座的家長而設。家長在小組中透過交流彼此生活經驗，互相啟發及支持，從而更有效及有信心在家實踐 6A 正向親子模式。



「正向品格教育」家長講座

名稱：繪本裡的品格課

對象：幼稚園、小學家長

形式：講座

時間：2小時

- 內容：**
1. 透過故事培養品格及正面的價值觀
 2. 與孩子建立親密關係的共讀技巧
 3. 培養愛讀書的孩子



名稱：怎樣說孩子才會聽

對象：幼稚園、小學家長

形式：講座

時間：2小時

- 內容：**
1. 為甚麼孩子不肯聽
 2. 父母說話的智慧
 3. 學會鼓勵孩子的說話技巧



名稱： 教出積極負責任孩子

對象： 幼稚園、小學、中學家長

形式： 講座

時間： 2 小時

- 內容：**
1. 與孩子有效地溝通
 2. 為孩子立界線
 3. 引導孩子為自己的言行負責任



名稱： 培養樂觀孩子

對象： 幼稚園、小學、中學家長

形式： 講座

時間： 2 小時

- 內容：**
1. 成為快樂父母，培養快樂孩子
 2. 發掘孩子正向力量
 3. 認識品格強項的優勢



名稱：建立正向動力孩子有辦法

對象：幼稚園、小學、中學家長

形式：講座

時間：2小時

- 內容：
1. 明白孩子動力來源
 2. 打開愛與溝通頻道
 3. 提升孩子自尊與自信
 4. 建立積極有愛的孩子



名稱：品格培養抗逆力

對象：幼稚園、小學、中學家長

形式：講座

時間：2小時

- 內容：
1. 抗逆力是甚麼
 2. 認識個人內在抗逆的品格強項
 3. 培養孩子抗逆力



名稱：懂情緒，才懂孩子 — 家長的情緒課

對象：幼稚園、小學、中學家長

形式：講座

時間：2小時

- 內容：
1. 當孩子哭鬧、頂嘴、不合作時，情緒管理是教養的關鍵
 2. 從「我好累」到「我懂了」
 3. 不被情緒牽著走

名稱：如何識別子女的情緒警號

對象：幼稚園、小學、中學家長

形式：講座

時間：2小時

- 內容：
1. 認識情緒
 2. 了解危險因素和保護因素
 3. 協助子女保持情緒健康



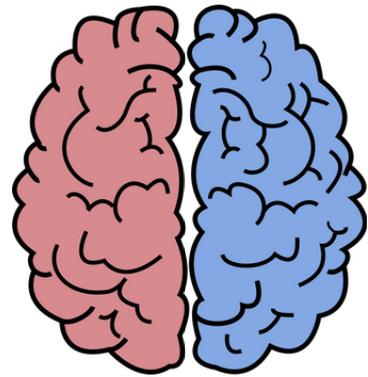
名稱：爸爸媽媽大不同

對象：幼稚園、小學、中學家長

形式：講座

時間：1.5 小時

- 內容：**
1. 知己知彼，默契無間的秘訣
 2. 通向「雙劍合璧」，遠離「單打獨鬥」
 3. 成為彼此的燈，照亮對方的心



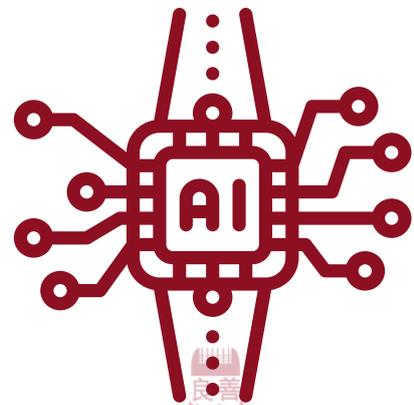
名稱：AI 給親職工作帶來的衝擊

對象：幼稚園、小學學生家長

形式：講座

時間：1.5 小時

- 內容：**
1. 面對 AI 的普及，父母須知與心態
 2. 示範 AI 基本運作，概念與應用
 3. 迎向 AI 與科技時代的親子關係攻略



名稱：輕鬆升小，與孩共舞

對象：幼稚園家長

形式：講座

時間：1.5 小時

- 內容：**
1. 裝備孩子與父母，迎接新階段
 2. 引導孩子探索與積極面對人際及社交挑戰
 3. 家校合作，提升歸屬感
 4. 培養孩子獨立及責任感



名稱：為升中作準備

對象：高小學生家長

形式：講座

時間：2 小時

- 內容：**
1. 認識青春期子女的身心改變
 2. 了解中小學學習模式的分別
 3. 協助子女成為自尊自信的中學生



名稱： 陪著你走，協助子女適應中學生活

對象： 中一學生家長

形式： 講座

時間： 2 小時

- 內容：**
1. 與青少年子女溝通技巧
 2. 正向親子教養原則
 3. 建立正向親子關係，陪伴前行



名稱： 怎樣說青少年才會聽

對象： 青少年家長

形式： 講座

時間： 2 小時

- 內容：**
1. 打開青少年的溝通頻道
 2. 重新建立溝通的妙法
 3. 成為亦師亦友的父母



名稱：如何支援青少年面對挑戰 (社交篇)

對象：青少年家長

形式：講座

時間：2小時

- 內容：
1. 青少年正面對怎樣的社交挑戰
 2. 協助子女建立社交技巧與情緒管理方法
 3. 家長角色與正向溝通技巧



名稱：如何支援青少年面對挑戰 (學業篇)

對象：青少年家長

形式：講座

時間：2小時

- 內容：
1. 為何子女升中後成績大不如前
 2. 如何提升青少年的學習動機
 3. 讓青少年主動成為學習的主人翁



爸爸系列

名稱：6A 爸爸 - 「父」出必行

對象：幼稚園、小學或中學學生父親

形式：講座

時間：2 小時

- 內容：**
1. 確立爸爸無可取替的角色
 2. 接納與讚賞，與孩子並肩作戰
 3. 運用關愛與時間，展現酷爸風範
 4. 成為孩子的領航員，邁向積極負責的人生

名稱：爸爸圍爐 - King 聽與 King 訴

對象：幼稚園、小學或中學學生父親

形式：講座及分享

時間：1.5 小時

- 內容：**
1. 聽進心裡，才是真本事
 2. 無聲勝有聲的溝通技巧
 3. 清楚說亮話，擔起整頭家



學生活動

名稱：發掘品格強項

對象：幼稚園或小學學生

形式：週會（體驗活動，配合短講及影片分享）

時間：45 分鐘 - 1 小時（按學校週會時間安排）

- 內容：**
1. 從遊戲中認識品格強項
 2. 明白個人品格的重要性，並在活動中實踐

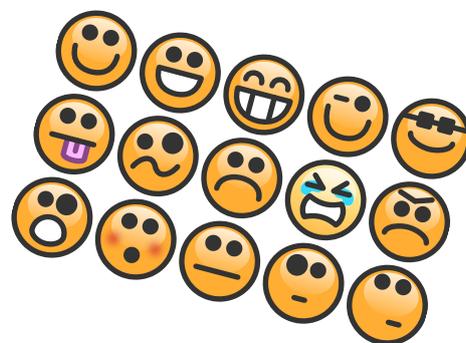
名稱：與情緒做朋友

對象：小學學生

形式：週會（體驗活動，配合短講及影片分享）

時間：45 分鐘 - 1 小時（按學校週會時間安排）

- 內容：**
1. 認識情緒
 2. 覺察和接納情緒
 3. 學習如何面對挑戰並提升抗逆力



名稱：正向人際關係

對象：小學學生

形式：週會（體驗活動，配合短講及影片分享）

時間：45 分鐘 - 1 小時（按學校週會時間安排）

內容：

1. 認識和尊重與別人的差異
2. 學習如何建立和維繫和諧的人際關係

名稱：桌遊「品格料理師」學生週會

對象：小學學生

形式：週會（體驗活動，配合短講及影片分享）

時間：45 分鐘 - 1 小時（按學校週會時間安排）

內容：

1. 學習品格強項詞彙
2. 認識如何應用品格強項
3. 了解美德為豐盛生命的重要元素



名稱：「樂活人生」學生週會系列

對象：中學學生

形式：週會（體驗活動，配合短講及影片分享）

時間：1 - 2 小時（按學校情況而家）

主題內容：

1. 「樂活人生」感恩與珍惜

- A. 省察自己對環境、家庭及個人的關係
- B. 學習感恩活出自己快樂的人生

2. 「樂活人生」抗逆自強

- A. 培養對環境的敏感度
- B. 運用外在和內在資源於逆境中成長

3. 「樂活人生」由愛自己出發

- A. 認識成長的養分
- B. 饒恕自己，愛自己更多

4. 「樂活人生」凡事皆有出路

- A. 再體驗失敗是成長的養份
- B. 為自己寫一個更好的結果



教師專業培訓

名稱： 6A品格教育™ 教師工作坊

對象： 幼稚園、小學或中學老師

形式： 工作坊，包括講解、體驗活動、影片分享、分組討論

時間： 3小時

- 內容：**
1. 認識 6A 品格教育™
 2. 了解在課堂中如何實踐正向教養原則
 3. 引導學生成為積極正向的孩子



名稱： 正向教育教師工作坊

對象： 幼稚園老師

形式： 工作坊，包括講解、體驗活動、影片分享、分組討論

時間： 4小時(一場4小時或兩場2小時)

- 內容：**
1. 認識正向教育理念
 2. 了解堅固學生品格的教育模式
 3. 運用《HAPPY BOOK》品格教育材料引導學生成長



名稱：桌遊「品格料理師」教師工作坊

對象：小學老師

形式：工作坊

時間：3小時

- 內容：**
1. 如何利用桌遊「品格料理師」教導學生認識品格強項
 2. 於德育課或班級經營課中，運用品格桌遊進行品格教育
 3. 培訓服務附贈2套「品格料理師」桌遊及教材套予學校參考



同心建設「有品之都」



CONTACT US

T: +852 2566 5477

F: +852 2566 5479

E: office@charactercity.hk

W: www.charactercity.hk



修訂日期：2025年9月