

組爸每月反思報告—中二成長小組 (皇仁書院輔導組)·中二共創高峰計劃 輔導領袖生每月成長反思



(於每月指定日期或之前電郵給跟進老師及輔導主任；中二朋輩輔導計劃負責老師)

2016-17 學生發展主題：尊重達協同，感恩歷豐盛

輔導領袖生：_____ 班別：_____ ()

在輔導組以外的主要成長渠道：_____

報告月份：_____ 月

完成報告日期：_____

我在本月內給學弟 / 其他同學(請圈)的楷模(請給 1~5 分，5 分為最正面影響)

() 準時及交齊家課、回條 (備註：_____)

() 準時及整潔地進入課室 (備註：_____)

() 向不良風氣說不 (備註：如起哄、說污言穢語、遲到狡辯、欺凌同學/老師、作弊)

() 其他 (如愛護公物-不爆鎖、不佔用儲物櫃、保持課室/更衣室清潔、課堂上不吃喝)

個人成長方面 (走在學弟最少「半步之前」)

1. 你可選擇：重溫選擇理論及信念 / 閱讀輔助材料、文章或書籍 / 重溫成長小組材料、重新經歷成長活動 / 參與活動和課程 / 其他渠道。你在當中有甚麼反思及實踐 (包括在個人生活及學弟身上)？試從不同的範疇思考，如尊重、負責、正面抗逆等，給自己最少一個「KISS」。
2. 揀一件在本月內經歷的事件，用「冰山的比喻」(參考中一、中二成長歷程八)來深入明白自己，再看看有甚麼重新選擇。

皇仁優良傳統得以傳承，全賴你樂於作學弟的整全楷模(MAKERS)

Be a respectful and responsible Queenian with firm beliefs

組爸每月反思報告—中二成長小組
(皇仁書院輔導組)·中二共創高峰計劃
輔導領袖生每月成長反思



(於每月指定日期或之前電郵給跟進老師及輔導主任；中二朋輩輔導計劃負責老師)

專業成長方面 (與學弟同行，及走在學弟「半步之後」)

本月你和師弟的指定及自選活動中，根據他們的歷程，你有甚麼觸動、回應或跟進？(必須包括沙維亞成長模式的「肯定」，見頁 3,4；正向教育的性格強項，見頁 5,6)。學弟在「先安內，後對外」、坦然面對成敗得失、作自己人生的主編等方面有何成長呢？

同時，你有沒有向同儕、老師、社工等請教或學習呢？

皇仁優良傳統得以傳承，全賴你樂於作學弟的整全楷模(MAKERS)
先安內，後對外。坦然面對成敗得失，作自己人生的主編。

Be a respectful and responsible Queenian with firm beliefs
Make conscious and responsible choices



如何透過沙維雅成模式的「肯定」為組員充權

沙維雅認為輔導的工作是讓人的雙眼像星星一樣閃爍-真正感受到自己的價值。我們可以透過「肯定」(validation)讓人知道自己是有意義的，從而進一步提升自尊感。她肯定人的努力、痛苦、獨立存在性、感受、需要和觀點。她用來肯定人的技巧包括：欣賞、一再肯定/消除疑慮、確認、獨立化、引發希望、反映、澄清及詮釋/解讀/延伸意思。

1. 欣賞(Appreciating)

沙維雅會用欣賞的語氣來肯定人們的痛苦、努力、勇氣等。

與個別人士互動的例子：

「我很佩服你，因為我知道你是怎樣走過來的！」

「我非常欣賞你能夠鼓起勇氣！」

2. 一再肯定/消除疑慮(Reassuring)

沙維雅另一個肯定人的方式是向對方表達她相信他/他們已經在自己的能力範圍內做到最好。

與個別人士互動的例子：

「我們都是用了我們所知道的最好方法去做每一件事，因為如果我們懂得別的方法，就已經不會這樣做了。」

「我相信任何時候，我們每一個人都在盡力而為。事後我們可能對自己的所作所為有一些新的看法，而這些看法能夠幫助我們將來做得更好。」

3. 確認(Affirming)

沙維雅會透過指出和確認別人擁有的資源、良好意圖和正向改變來肯定他們。

與個別人士 / 人們互動的例子：

「你想過你會對他人有這麼大的影響力嗎？」

「你也是有感受的！」

4. 獨立化(Individualizing)

沙維雅會透過強調人們的獨特性和重要性來肯定他們。

與小組互動的例子：

「嗯，組內每個人都有自己的觀點。家明，你同意志強剛才所說的嗎？」

「志朗，每個人都說了對小組的期望，和自己希望有甚麼發生。你呢？你有甚麼期待？」

「我留意到你倆都對小組發展有良好意圖……」

組爸每月反思報告—中二成長小組 (皇仁書院輔導組)·中二共創高峰計劃 輔導領袖生每月成長反思



(於每月指定日期或之前電郵給跟進老師及輔導主任；中二朋輩輔導計劃負責老師)

5. 引發希望(Engendering hope)

與個別人士互動的例子：

「雖然目前好像感到有點無望，但我在你身上還是看到一些新的可能性。」

「我明白你為甚麼會感到有點洩氣，但我知道有一些其他的可能性值得我們探討一下。」

6. 反映(Reflecting)

沙維雅也會透過向人們表達她瞭解他們的感受和想法來肯定他們。

與個別人士互動的例子：

「我聽到你對自己的內在改變感覺很好。」

「你對這樣的結果感到失望。」

7. 澄清(Clarifying)

沙維雅用澄清人們的感受和/或意思來肯定他們。

與個別人士互動的例子：

「你是不是在說，在你裏面有一個對你很苛刻的聲音？」

「你是因為嘗試過而不成功，所以感到沒有出路了嗎？」

8. 詮釋/解讀/延伸意思(Translating)

除了用澄清意思來肯定他人外，沙維雅也會進一步解讀、詮釋或延伸她所聽到的話背後所隱藏的訊息。那就是「說出那說不出的話。」

與個別人士互動的例子：

「當你說你感到停滯不前時，是否表示你期望自己的學業到這個階段應該已經有很好的成績，是嗎？」

「你告訴我不喜歡這樣激進的自己，我好奇你是否有些時候也挺喜歡和重視自己的進取個性？」

KISS 範例：目標 / 反思—與父親建立更融洽的關係

Keep: 繼續跟他分享校園生活。(即現在有做而對建立關係/達成目標有幫助的事情)

Improve: 跟他談話時，不單有耐性聽，更(即改善)反映他的感受和想法來肯定他。(即目前有做，但未如理想的事情)

Stop: 停止在他分享人生經驗時表現得不耐煩。(即現在有做但對建立關係/達成目標造成障礙的事情)

Start: 開始主動了解他的工作情況，明白他在工作間的成就感、壓力……等。(即目前沒有做而對建立關係/達成目標有幫助的事情)

組爸每月反思報告—中二成長小組
(皇仁書院輔導組)·中二共創高峰計劃
輔導領袖生每月成長反思



(於每月指定日期或之前電郵給跟進老師及輔導主任；中二朋輩輔導計劃負責老師)

六種美德及二十四種性格強項--Peterson & Seligman (2004)

美德及性格強項	定義
I. 智慧及知識(去反思)：	具有必須的認知能力以獲得及運用知識
1. 創造力、獨特性	能想出嶄新和有成效的做事方法
2. 好奇心	主動追求新奇的事物，並加以探索
3. 開明思想	能從多方面思考和考證事物，從不會妄下定論
4. 喜愛學習	無論是自我或是正統學習，都能掌握到新技巧、主題和知識
5. 有個人觀點及見解	能夠為人提供明智的忠告
II. 公義(去分享)：	具有公民意識以維持健康社區生活的使命感
6. 公民精神/責任/團隊精神	作為團隊的一份子，有團隊精神，努力使團體成功和做好自己的份內事
7. 公平與公正	對所有人一視同仁，給每個人同等的機會
8. 領導能力	有效率的領袖，與團員保持良好的關係
III. 勇氣(只管去做)：	具有於面對困難時，仍會根據自己的信念行動的意志
9. 勇敢和英勇	面對挑戰或威脅時，不會畏縮
10. 正直/真誠/誠實	實話實說，不虛偽，對待自己與他人誠懇
11. 堅持(毅力、勤奮)	即使過程中面對困難亦會堅持下去
12. 生命力(興致、熱心、活力)	以興奮和充滿幹勁的心情面對生命
IV. 節制(別去做)：	具有免於過量的能耐
13. 寬恕和慈悲	寬恕做錯事的人，給別人第二次機會，不圖謀報復
14. 謙虛	不誇耀自己的成就，不追求別人的注視，不認為自己比別人特別
15. 謹慎/小心	不過份冒險，不會做將來會後悔的事，三思而後行
16. 自我調校	自我調校自己的情緒和行動

組爸每月反思報告—中二成長小組
(皇仁書院輔導組)·中二共創高峰計劃
輔導領袖生每月成長反思



(於每月指定日期或之前電郵給跟進老師及輔導主任；中二朋輩輔導計劃負責老師)

V. 仁愛(去感受):	具有對人關顧及體貼的心
17. 愛	在意自己與別人的親密關係，特別是那些互相分享與關懷的關係
18. 仁慈(寬宏、關懷、良善)	帶給別人恩惠和為別人做好事，幫助他們，照顧他們
19. 社交智慧(情緒智慧、個人智慧)	知道別人和自己的動機和感受，明白怎樣配合不同的社交場合，知道別人想要甚麼
VI. 心靈的超越(去擁抱):	具有與宇宙萬物聯繫及賦予生命意義的追求
20. 對美和卓越的欣賞	對生命的一切，從大自然、藝術、數學、科學等日常生活體驗都留意和欣賞其美麗、優秀之處
21. 感恩	留意身邊發生的事並為此感恩，常常表達謝意
22. 希望(樂觀/對未來充滿期望)	對未來抱有期望，努力達成心願，相信美麗的將來是可以達到的
23. 幽默感(調皮)	喜歡大笑和逗別人笑，為別人帶來歡笑，看到事物輕鬆的一面
24. 靈修性(宗教性、信念、目的)	對崇高的人生目標和宇宙意義抱有貫徹始終的信念，明白人怎樣在大環境中作出配合

可請學弟登入 www.authentichappiness.com 完成價值實踐(VIA)兒童優點調查(共 240 道問題)來找出個人的突顯優點，亦可請學弟登入 www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/Personality-Assessment(分成人版及青少年版)。

正向教育視 6 種抽象的美德(virtue)為普世性，而箇中合共有 24 個具體的性格強項(character strength)，例如勇氣這個美德，其中一個性格強項便是誠實。每個人都會有較強的內在動機去體現個別的性格強項，這些性格強項就是他/她的突顯性格強項(signature character strength)，而我們可以透過觀察自己或別人的行為來辨別當中所突顯的性格強項。對強項的認知和運用能令我們壓力下降，增加活力、自信和正面情緒，減少罹患心理疾病的機會，活出美好的人生。