



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

快樂同盟 品格優勢學生小組

第一節



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

大家好，我是...



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

今日流程

1. 小組簡介
2. 熱身遊戲、互相認識
3. 從遊戲認識品格優勢
4. 成長型思維

小組目的

1 認識品格優勢

2 欣賞自己

3 學習解決問題的方法



小組規則

互相尊重



用心聆聽



投入活動



保守秘密





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

命運二選題



- 同學們從兩個選項中，選擇一個...



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

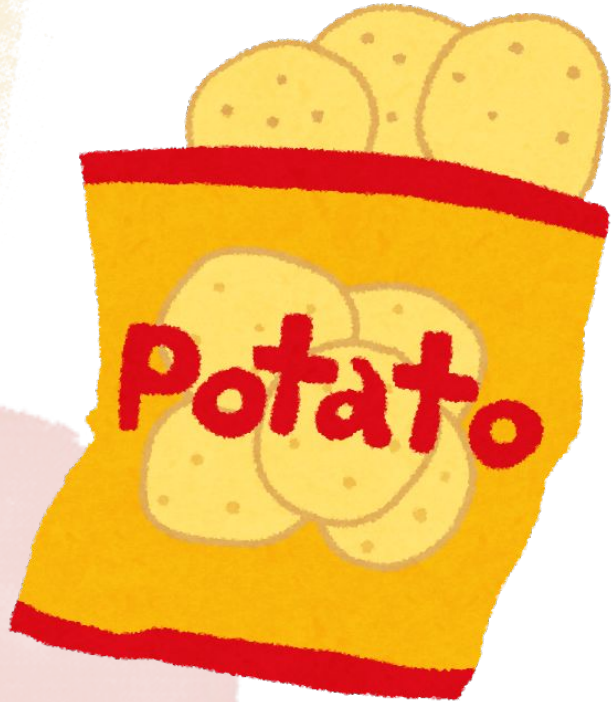
主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金





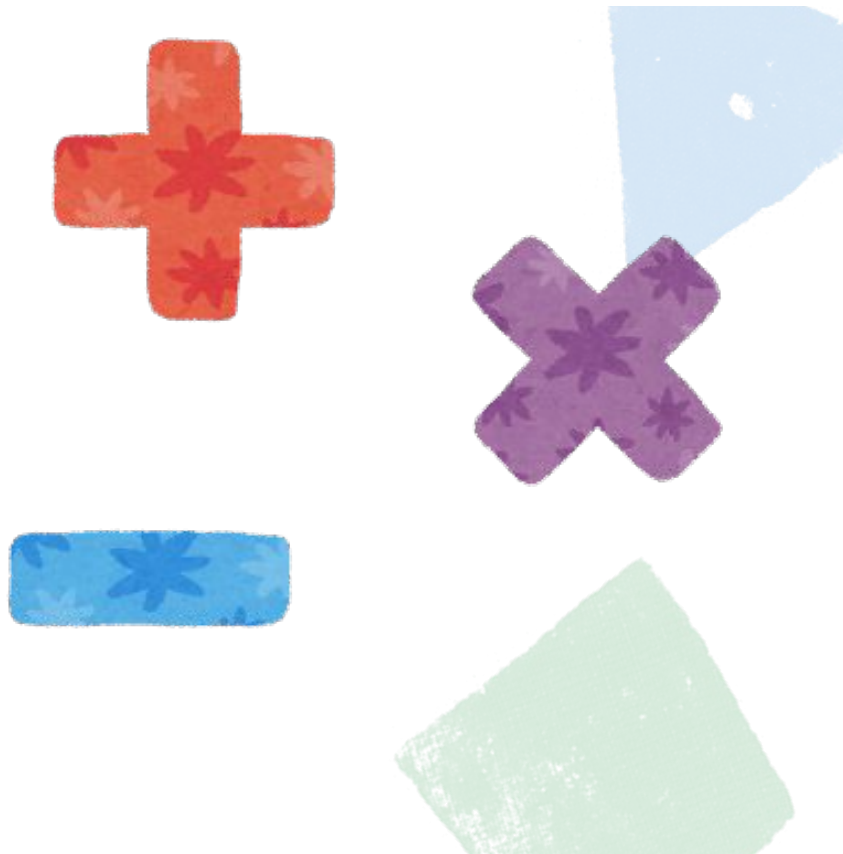
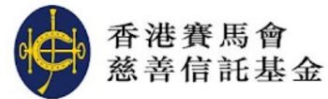


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



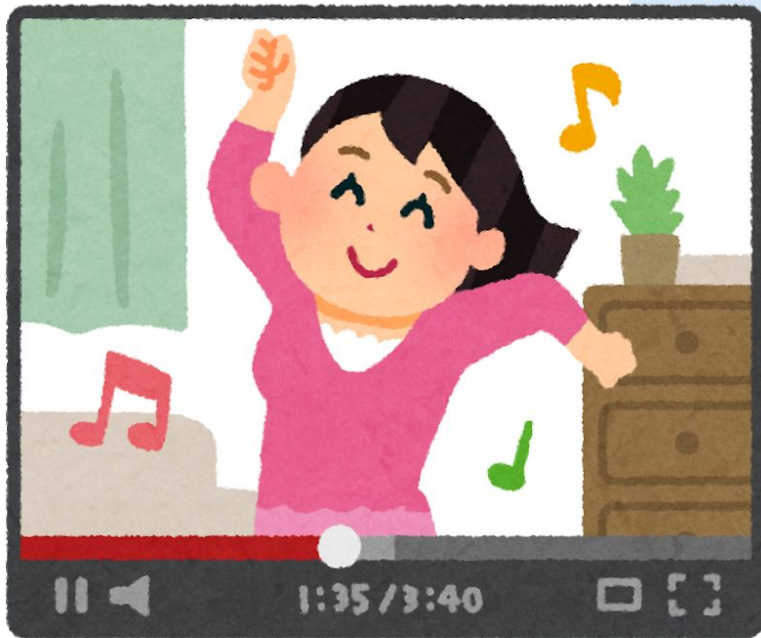
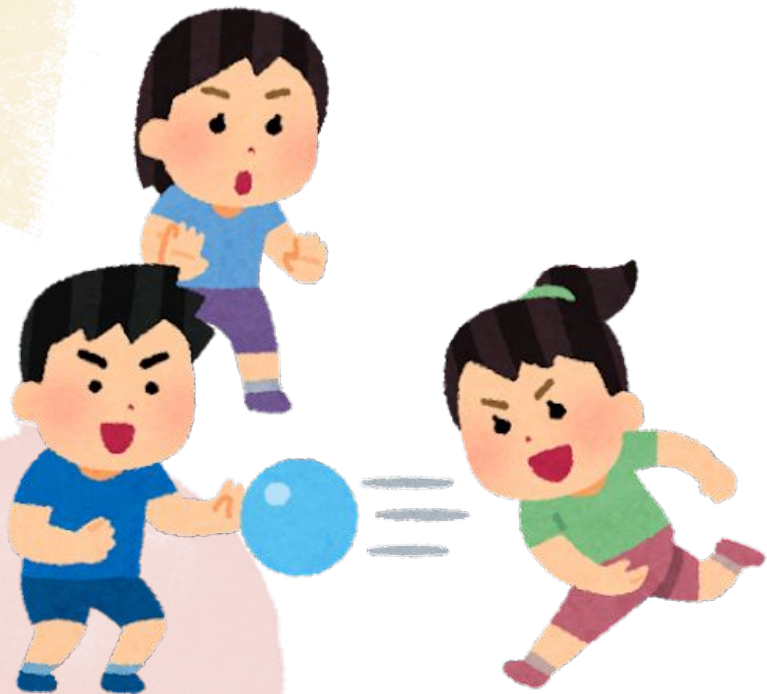
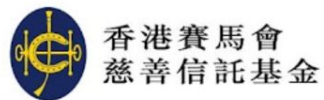


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

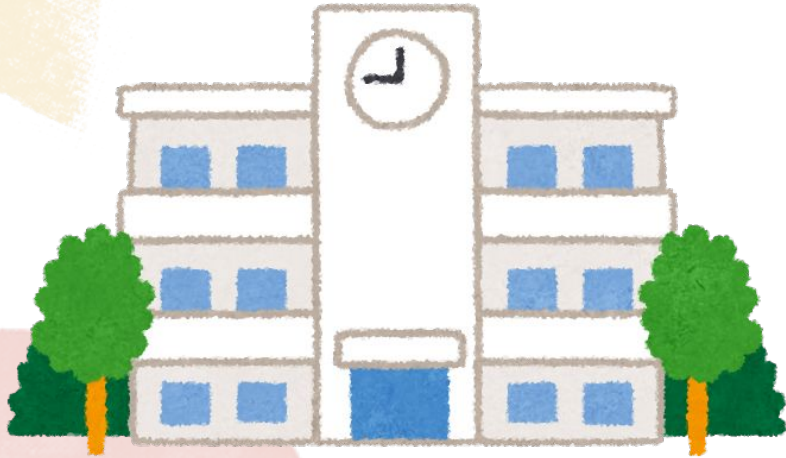
主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



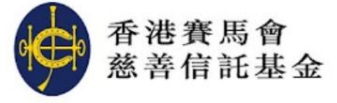


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



烏鴉烏龜





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

玩法

1. 兩人一組，一位飾演烏龜，另一位飾演烏鴉；雙方把手橫放在彼此中間
2. 說出「烏龜」時，飾演烏龜的同學須輕輕拍對方手掌，而對方須迅速把手拿開、不被拍到；反之亦然

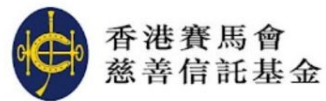


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



品 格 優 勢



毅力



熱忱



誠實



愛和被愛



社交智慧



仁慈



對美欣賞



幽默感



感恩



勇敢



好奇心



判斷力



洞察力

品格優勢



心靈信仰



希望



創造力



愛學習



自我控制



謹慎



寬恕



謙虛



領導才能



公平公正



團隊精神



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

考考你...





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



毅力

毅力嘅意思？

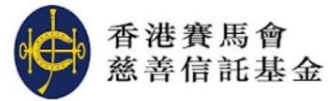


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



洞察力又代表咩？



洞察力



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



心靈信仰

心靈信仰是什麼？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



- 每人都擁有
24個品格優勢
- 有些較突出
- 有些較少用



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

看見和欣賞自己的**獨一無二**
能協助我們面對**生活上的挑戰**



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

品格優勢
Character
Strength

V.S.

才能強項
Talent
Strength

- 才能是與生俱來，品格則是可以培養



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



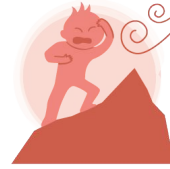
捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

運動員透過培養品格優勢， 協助他們達成目標

例如：香港著名運動員
何詩蓓 張家朗



毅力



熱忱



自我控制



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

你能發現片段中的特別之處嗎？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

有時候，我們只注意一些做得不好的事
但其實我自己還有些值得欣賞的事情



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

我們一起留意
自己做得好的地方！

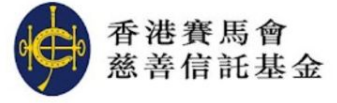


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



穿越A4紙





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

玩法

1. 每位同學會有一張A4紙
2. 在不使用工具下，將紙製作成一個不斷開的圈，並能夠讓自己穿過紙圈



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

討論問題





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



是什麼讓你得到
正確答案？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



你與同學運用了
什麼品格優勢？

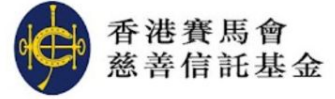


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



以為一定會失敗？
但其實**未必**！





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

讓自己多試一次！



成長型思維

- 以**成長**為目標
- 擁抱**挑戰**
- 以**堅持**態度面對失敗
- 從批評中**學習**和改善自身
- 由他人成功中獲得**啟發**



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

每一次的**錯誤和失敗**
會**更接近答案和成功**



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

回想今天的學習...

製作一個輕黏土作品，
代表「自己做得好的地方」



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

活動中，我欣賞自己...

例如：

穿越A4紙



在遊戲和生活中的發現

- 人人都有**24個品格優勢**，有些較常用，有些較少用
- 較少用的品格優勢不一定是天生固定的，而是**隨成長會有變化**，可通過**練習**而變得更好運用
- 多透過不同體驗，去**欣賞自己及他人的品格優勢**