



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

第三節



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

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



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. 從遊戲認識品格優勢
2. 欣賞自己和他人
3. 訂立小目標



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

紙飛機大賽





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

以為已經到了**極限**？
讓自己**多試一次**！





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



香港賽馬會
慈善信託基金

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



自我控制



謹慎



心靈信仰



希望



創造力



愛學習



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

野人大戰





玩法

1. 分成兩組；每組派一位同學代表，矇上眼睛在場區內，並由其他同學負責給予指示
2. 目標：扔中場區內對方組別同學的身體



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



你們運用了什麼品格
優勢去完成挑戰？



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



洞察力

品格優勢



判斷力



自我控制



謹慎



心靈信仰



希望



創造力



愛學習



寬恕



謙虛



領導才能



公平公正



團隊精神



勇於嘗試及投入，不怕失敗



毅力

日常生活中
多運用嗎？

觀察同學需要，並作出合適回應



社交智慧

日常生活中
多運用嗎？



控制力度和角度，命中但不傷到同學



謹慎

日常生活中
多運用嗎？



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

品格優勢要
恰當運用！





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



幽默感

！誤用品格！

在上課/圖書館時
與朋友說笑

→ **影響其他人**



好奇心

！過度運用品格！

問朋友一些他/她不
願意回答的問題

→ **多管閒事**



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



自我控制

！未充分運用品格！

很容易會對家人
或朋友發怒

→ **不懂調節情緒**

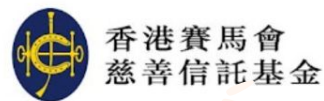


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



感恩

開心時會幫到你？



希望



寬恕

品格優勢

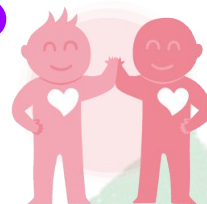
可幫助你維持好心情？

憤怒時會幫到你？



自我控制

難過時可以幫你渡過？



愛和被愛



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

健身大計



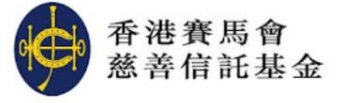


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

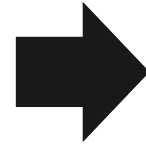
主辦機構



捐助機構



近日我的體重
有點超標.....



定立SMART GOALS



具體

可測量

可達成

相關

有時限

(1) 運用SMART原則



在未來四個月內，每星期最少去跑步三次，每次跑兩公里或以上。



(2) 配搭不同的品格優勢

「創造力」、「團隊精神」



創造力



團隊精神

每次跑步可以叫朋友一起，鬥快數四周紅色的物件。

「對美欣賞」、「好奇心」



對美欣賞



好奇心

發掘社區不同的跑步路線，沿途會有優美風景。

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**



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...



穿越A4紙

水位極限

紙飛機大賽

珠行萬里

最高之塔

野人大戰



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

回家嘗試...

邀請你的一位老師
選擇2個你多運用的品格優勢