



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

## 第四節

## 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. 嘉許禮



## 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

# 考考你...





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



創造力



愛學習



寬恕



謙虛



心靈信仰



希望



領導才能

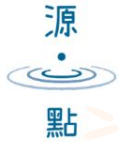


公平公正



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

帶領大家  
完成？

與他人合作的

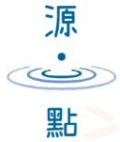
開開心心  
傾談？

融洽合作？

品格優勢

原諒他人？

為團隊出  
一份力？



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

品格優勢

開心時會  
幫到你？

可幫助你維持好心情？

憤怒時會  
幫到你？

難過時可以  
幫你渡過？





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

# 保護雞蛋 大行動





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. 利用不同材料製作護蛋器，並放置在高處  
跌下，以測試其保護效果
2. 時限：30分鐘



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



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...



水位極限

紙飛機大賽

穿越A4紙

保護雞蛋大行動

珠行萬里

最高之塔

野人大戰

## 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**