



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

「品格優勢此中尋」 品格優勢學生小組

第一節

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

小組規則

互相尊重



用心聆聽



投入活動



保守秘密



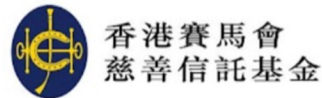


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我是誰？

我在哪？

我在做甚麼？



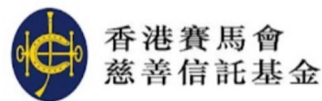


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



「了解自己是所有智慧的開端」

亞里士多德



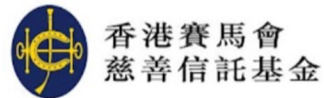


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動： 猜猜畫畫（泥膠版）



玩法

1. 三至四人一組，每回合派一位組員在工作員手上觀看詞語卡牌
2. 回到組內，組員要使用泥膠製作提示，讓其他組員猜中詞語卡上詞語，期間不可以說話或聲音作提示
3. 最快猜中的一組得分

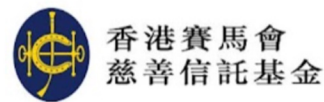


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



你在當中運用了甚麼能力及特質
去完成任務？

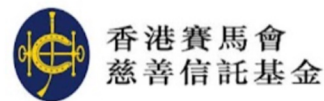


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：「我是……」



你平時用什麼形容詞形容自己？ 試用泥膠砌出兩個形容詞

靚仔 / 靚女

雙子座

內向

深思熟慮型

觀察型

有義氣

文靜的

樂於助人

外向

直接

搞笑

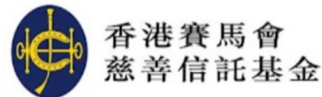


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



你覺得自己有甚麼優點？

身邊人曾欣賞你甚麼優點？

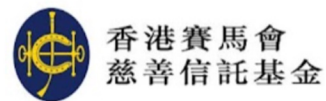


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



用多一個角度去認識自己！

品格優勢



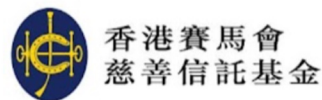
明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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



心靈信仰



希望



好奇心



判斷力



洞察力



自我控制



謹慎



創造力



愛學習



寬恕



謙虛



公平公正



領導才能



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



- 每人都擁有
24項品格優勢
- 有些較突出
- 有些較少用

品格優勢

Character
Strengths

V.S.

才能強項

Talent
Strengths

- 才能是與生俱來，品格則是可以培養

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

想一想：
有那些品格優勢
你十分突出並時常運用？





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

想一想：
有那些品格優勢
你較少機會運用？





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

小挑戰：
你能發現片段中的特別之處嗎？

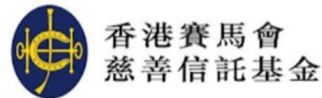


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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

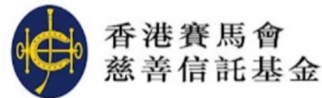


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



讓我們一起留意
自己做得好的地方！

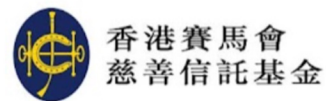


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：穿越A4紙



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

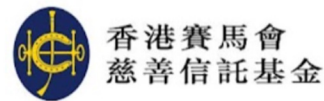


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



是甚麼讓你得到
正確答案？

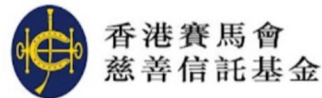


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



你與組員運用了
甚麼品格優勢？



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



香港賽馬會
慈善信託基金

以為一定會失敗？
但其實**未必**！



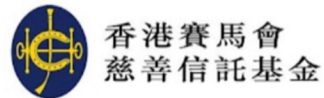


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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**

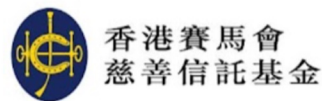


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構

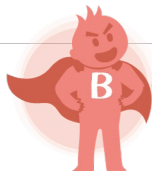


每一次的錯誤或失敗
會更接近答案和成功



洞察力

留意到事情
不同的角度？



勇敢

不怕失敗？



毅力

堅持嘗試？



謹慎

仔細思考再
作決定？

幫助我面對挑戰的

品格優勢



創造力

用創新的方法？



團隊精神

互補長短？



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

回想今天的遊戲...

製作一個輕黏土作品，
代表「欣賞自己的地方」，
並在卡片上貼上品格優勢貼紙

猜猜畫畫（泥膠版）

穿越A4紙

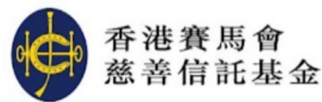


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動中，我欣賞自己...



例如：

在穿越A4紙展現洞察力、毅力



毅力



洞察力

總結

- 人人都有24項品格優勢，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
- 記錄、欣賞和肯定你所擁有及多運用的品格優勢

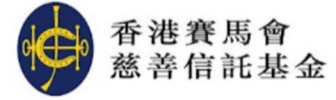


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



小組功課（如適用）：

了解自己的品格優勢：

於學校/家中完成
品格優勢測試（青少年版），
於最後一節一同細閱結果！

<https://www.viacharacter.org>

Sign in 0 Support Our Work TAKE THE FREE SURVEY

VIA INSTITUTE ON CHARACTER CHARACTER STRENGTHS REPORTS COURSES WELLBEING INSIGHTS EVENTS PROFESSIONALS RESEARCHERS

Who are you at your best?

You are unique in the world and united in your strengths with all of humanity. Discover your Character Strengths Profile and begin living each day as the very best version of yourself.

GRATITUDE TEAMWORK HUMILITY LOVE PERSPECTIVE

[Discover Your Strengths >](#)

Take the [Free Strengths Survey](#) to begin living your best life. Research shows that applying your strengths can increase confidence, happiness, positive relationships and reduces stress and anxiety. Discover your strengths today!

[TAKE THE SURVEY NOW!](#)

[Help Others Build Their Strengths >](#)

The VIA Survey is trusted by researchers and professionals around the world to assess character strengths. Create your free [VIA Pro Dashboard](#) to distribute and manage the VIA Survey to your clients or students.

[LEARN MORE](#)