



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

活動：

MasterMind





## 玩法

1. 同學要經過每回合的猜測及工作人員給予的標記，去推論出三個答案和其正確順序
2. 同學每次在答案紙上寫上三個答案
3. 工作人員會在答案紙上寫上標記：1) 猜對位置和答案會得✓；2) 只猜中答案但猜不中位置會得○；3) 答案及位置都不中的會得X



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

A	B	C



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**！



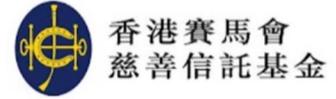


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



每一次的失敗，  
都是幫助我們  
一步一步邁向成功！



## 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**

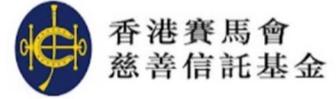


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



你運用了甚麼品格優勢去完成挑戰？

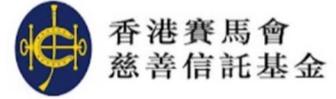


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 活動：水位極限





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

每位學生輪流向水杯裡倒水，  
直至水面表面張力極限。



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



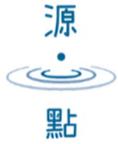
捐助機構



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**！



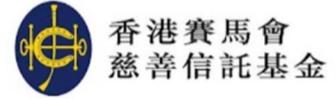


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



你運用了甚麼品格優勢去完成挑戰？

# 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？



## 控制力度和角度令水不易溢出



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

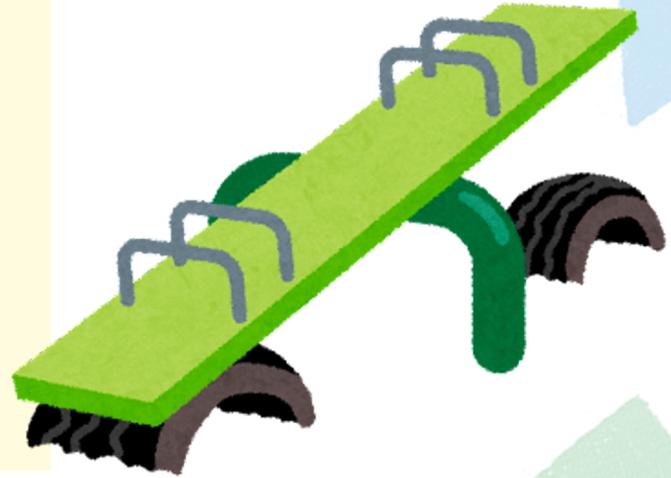


捐助機構



香港賽馬會  
慈善信託基金

品格優勢要  
恰當運用！





幽默感

！誤用品格！

在上課時  
與同學說笑

→ 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



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**



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？

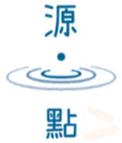


自我控制

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

片中的主角  
展現了甚麼品格優勢  
去達到他的目標？



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



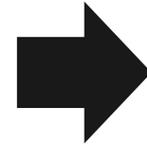
香港賽馬會  
慈善信託基金

# 健身大計

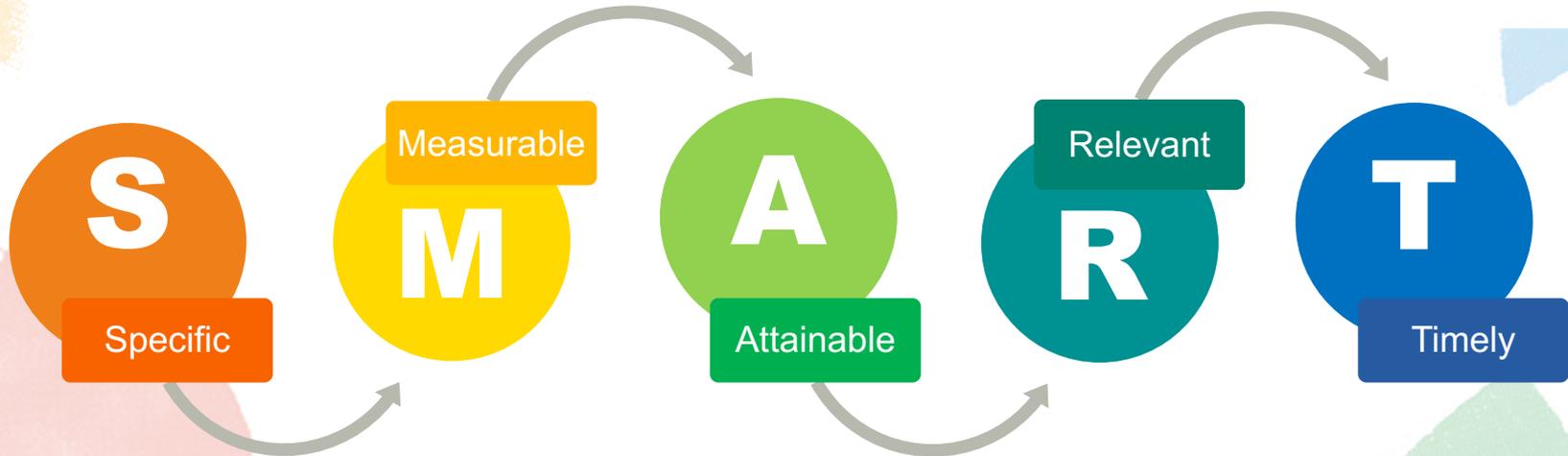




近日我的體重  
有點超標.....



# 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」



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」



發掘社區不同的跑步路線，沿途會有優美風景。



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

回想今天的體驗...

製作一個輕黏土作品，  
代表「欣賞自己的地方」

**Mastermind**

**水位極限**



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...



**Mastermind**

**水位極限**



## 互相欣賞

為左手邊及右手邊的組員，  
揀選**2項**你認為他在遊戲中展現的品格優勢，  
貼在他的卡片上



# 討論問題：

分享**兩項**你在遊戲挑戰中展現的品格優勢：

- 一項是你自己發現的；
- 另一項是組員認為你展現的



## 總結

- 善用品格優勢去調節情緒
- 品格優勢要適當運用，留意過度使用、未充份運用及誤用
- 善用自己的品格優勢去達成自己的目標