



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

第二節



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

還記得上節
我們經歷了甚麼？
你發揮了甚麼品格優勢？

猜猜畫畫
(泥膠版)

穿越A4紙



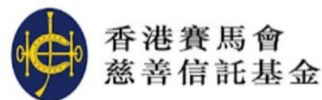
明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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

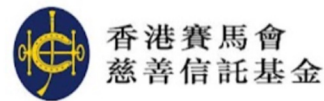


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



- 每人都擁有
24項品格優勢
- 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



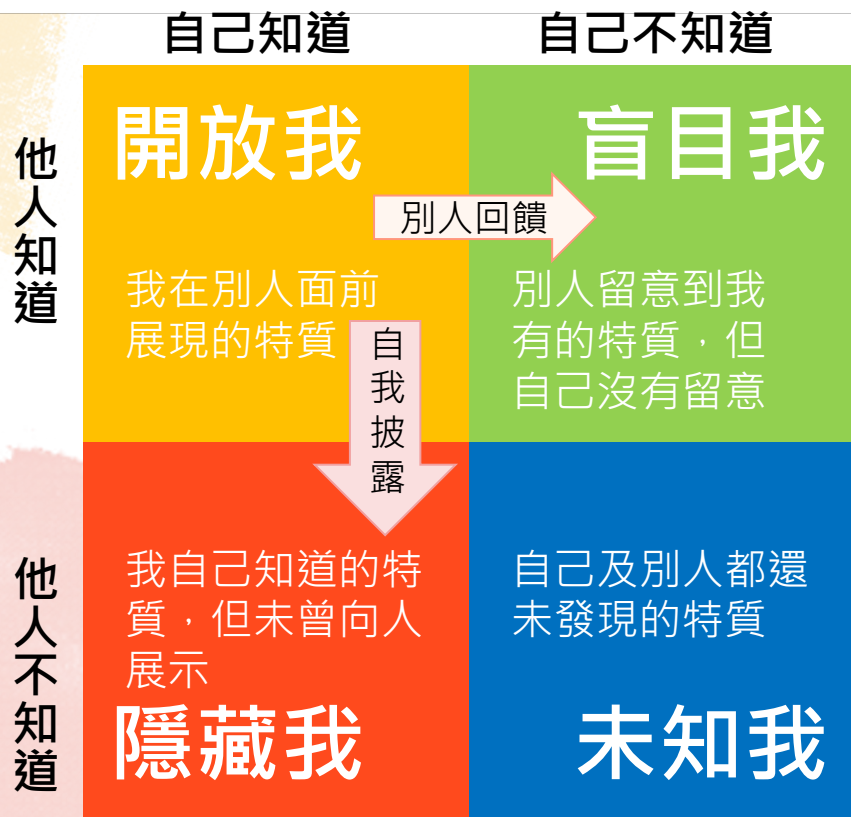
捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

今日流程

1. 從遊戲中認識自己品格優勢
2. 欣賞自己
3. 欣賞他人



用品格優勢

認識自己不同面向！

周哈里窗
Johari Window

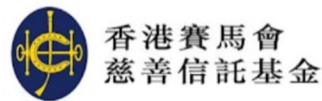


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

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



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！

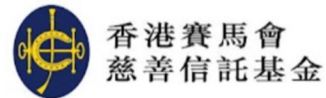


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：Pen to Pen



玩法

1. 五至六人一組圍圈，每人拿取一支顏色水筆
2. 與左右兩旁的組員一同用食指按著筆的兩端，目標是不讓筆跌在地上
3. 所有組員要保持圓形的隊形及按著筆端，跨過地上障礙物行到對面，若其中一支筆跌在地上，要往起點重新開始。



- 你運用了甚麼品格優勢？
- 你留意到別人運用了甚麼品格優勢？
- 有甚麼品格優勢促進你們之間的合作？

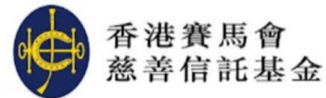


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：紙飛機大賽



玩法

1. 五至六人一組，同學先在組內商討，哪兩位同學想負責擲飛機，其餘的同學則負責用木筷子夾飛機。
2. 有一分鐘時間讓所有同學一起摺飛機，一分鐘後就不能再摺。
3. 負責擲飛機的兩位同學要在一分鐘內，將摺好的飛機扔向對面的組員；對面的組員要使用木筷子接著飛機。

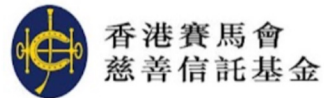


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



第一回合

訂立目標：

希望夾到幾多隻紙飛機？

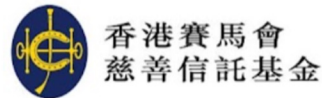


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



第二回合

吸取過往經驗後，用一分鐘時間討論：

1. 用甚麼策略可以更達到目標？
2. 會否更改目標？



- 你運用了甚麼品格優勢？
- 你留意到別人運用了甚麼品格優勢？
- 商討目標及策略後，有甚麼變化？

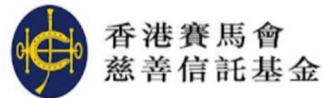


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：Flip Cup翻杯子



玩法

1. 五至六人一組，每人獲派一隻紙杯，把紙杯倒轉放在檯邊。
2. 每人輪流用食指翻轉杯一次
3. 如第一位同學成功翻轉180度就立即砌金字塔其中一隻杯，若不成功就輪到下一位同學嘗試
4. 目標是鬥快砌到一個底層為4隻杯子的金字塔(總數為10隻杯)



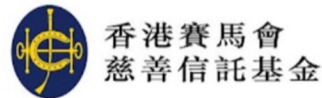


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



第一回合：

訂立目標：

希望幾多分鐘內成功砌到金字塔？

第二回合：

吸取過往經驗後，用一分鐘時間討論：

1. 用甚麼策略可以更達到目標？
2. 會否更改目標？（如更短的時間/挑戰**15**隻杯）



- 你運用了甚麼品格優勢？
- 你留意到別人運用了甚麼品格優勢？
- 商討目標及策略後，有甚麼變化？



社交智慧

留意到組員
需要？

帶領大家
完成？



領導才能



幽默感

創造開心
的氣氛？

與他人合作的

品格優勢



寬恕

原諒他人？



團隊精神

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

回想今天的挑戰...

製作一個輕黏土作品，
代表「欣賞自己的地方」

Pen to Pen

紙飛機大賽

Flip Cup翻杯子

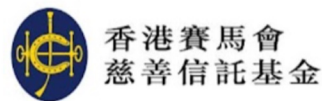


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動中，我欣賞自己...



例如：

在紙飛機大賽展現希望、仁慈

Pen to Pen

紙飛機大賽

Flip Cup翻杯子

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

- 善用品格優勢去與人合作
- 別人的觀察及發現能帶來新的角度去認識及欣賞自己