



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

「Bond」緊你

朋輩成長小組 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



活動：隔山叫牛





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

想達到好的溝通，要有什麼元素？



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

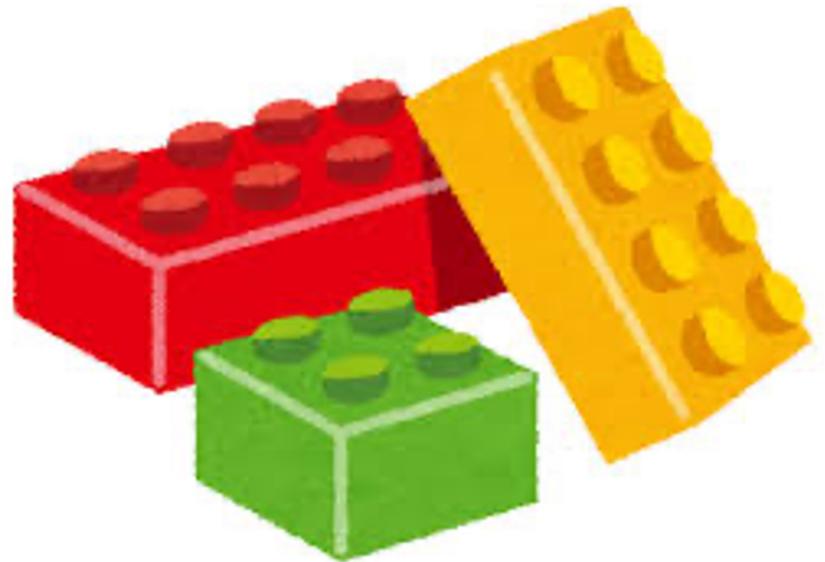


捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

活動：魔幻之塔





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

在遊戲的過程中，
留意到自己有甚麼情緒出現？

情緒會影響溝通嗎？如何影響？

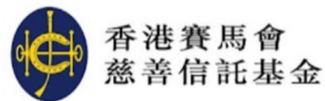


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：化學廢料



第一 / 二次嘗試後：

- 1) 如果想達到更有效溝通，我可以為團隊做什麼？
- 1) 其他團隊成員做了什麼，你認為可以繼續做，協助完成目標？



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

完成挑戰後：

過程中，留意到自己做了什麼？你感覺如何？



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

用多一個角度去認識自己！

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

- 1) 過程中，你所使用的兩個品格優勢？
試舉例子具體分享。
- 2) 在生活中，你又可以用這些學習？



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



每畫一幅畫，
所需的顏色各有不同

就像我們在
不同情境下發揮
不同的品格優勢



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

每個挑戰就如同生活的難關，
不論成功/失敗，
過程中都會對自己有一些新發現，
而這些發現亦會更自己更進步。



成長型思維

相信能力可透過努力**成長**

偏重**過程**，**享受**成功過程

視失敗和不足為**進步空間**

視挑戰為**學習機會**

固定思維

相信能力是**固定**不變的

偏重**結果**，注重**表現**成功

無法面對失敗和不足

逃避挑戰，活在**舒適圈**



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



香港賽馬會
慈善信託基金

試試將這些發現帶到生活！
相信你能改變！

