



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

第四節

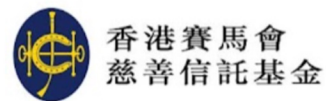


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



考考你...





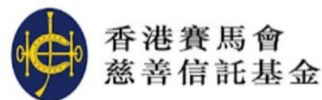
明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

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

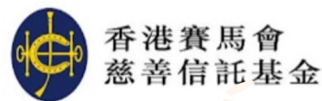


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



不怕失敗？

堅持嘗試？

仔細思考再
作決定？

幫助我面對挑戰的



留意到事情
不同的角度？

互補長短？

用創新的方法？

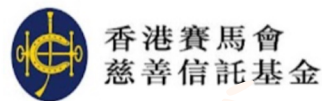


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



帶領大家
完成？

與他人合作的

開開心心
傾談？

融洽合作？



原諒他人？

為團隊出
一份力？

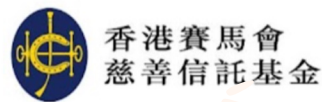


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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？

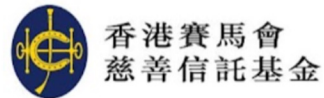


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



酒精墨水畫創作： 我的強項星球



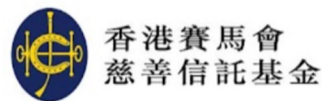


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



每人都擁有二十四項品格優勢，
就像二十四支顏色筆一樣.....

玩法

1. 揀選不同酒精墨水，代表你的品格優勢，在圓形畫紙上創作
2. 完成後貼在黑色星空畫紙上，並貼上品格優勢貼紙作裝飾！

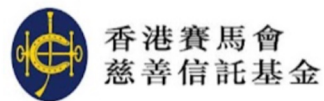


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



每個人都有
獨特的色彩！





- 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？
- 過程中你有甚麼情緒？有甚麼品格優勢可讓你更能調節心情？

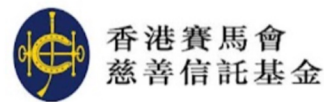


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



興趣



家庭

社區



在未來的日子，
你想在甚麼地方發揮你的品格優勢？

學校



學業

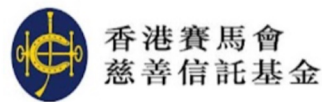


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我們都在不同位置閃閃發光！
多欣賞自己，多欣賞別人！



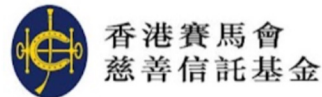


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



這小組中，我欣賞自己...



猜猜畫畫（泥膠版）

穿越A4紙

Pen to Pen

紙飛機大賽

Flip Cup
翻杯子

Mastermind

水位極限

我的強項星球

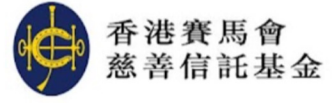


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構

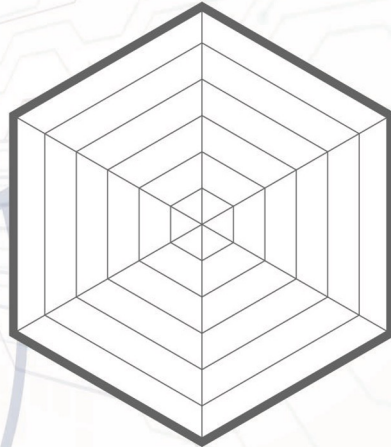
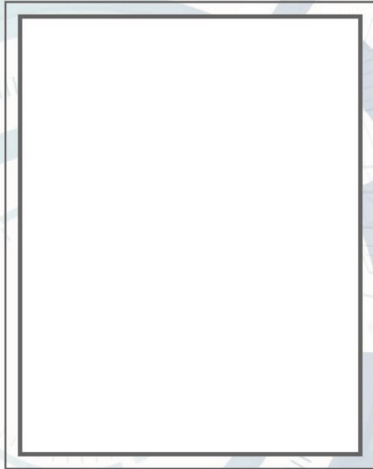


USER NAME: _____

Lv: _____

稱號: _____ 職業: _____ EXP 

HP 



我的能力值

1. 創作關於你的個人檔案資料
2. 寫上你在4節小組中欣賞自己的品格優勢及各能力分佈

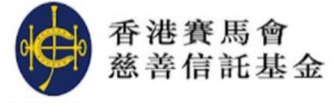


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



例子： 我的能力值

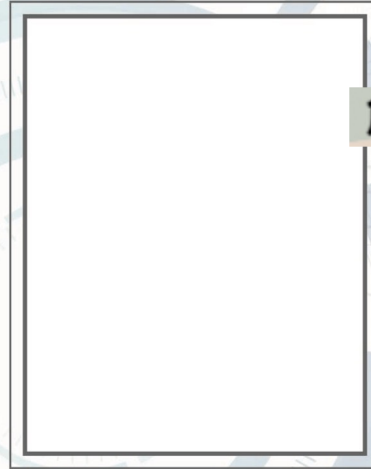
USER NAME: _____

Lv: _____

稱號: _____ 職業: _____

EXP 

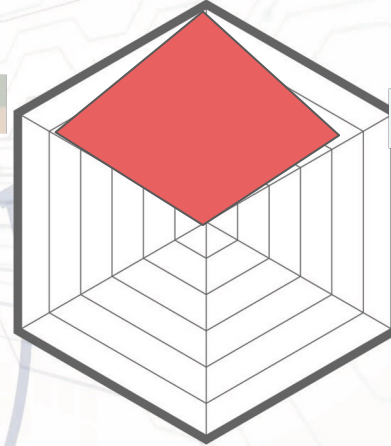
HP 



創造力

洞察力

公平公正



總結

- 從生活經驗及人際關係中發揮及鍛鍊自己的品格優勢
- 善用品格優勢去面對挑戰、與人合作、調節情緒及達成目標
- 用新的角度去欣賞自己及他人

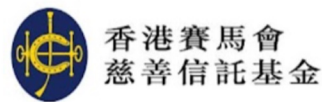


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



如同學於小組期間有完成品格優勢測試，以下為解說結果：

- **排 1-5 你的突顯品格優勢：**
反映「真實和核心的你」，日常生活中多發揮突顯品格優勢豐富自己生活
- **排 6-19 中游的品格優勢：**
不像突顯的品格優勢重要，與你有些相似；有需要時仍會為你所用
- **排 20-24 其他品格優勢：**
不是你的弱點，只是大部分時間對你不吸引或甚少運用；
是你寶貴的內在資源，在日常生活中可多加鍛練及發揮。