



香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

優質教育基金《共建卓悅校園》主題網絡計劃

此系列工作紙為《共建卓悅校園》計劃高階課程《品格之旅 II》之輔助工作紙，對象為小學五至六年級學生，目的是鞏固學生對品格優點的認識，並鼓勵學生反思和應用相關技巧，從而提升學生的自信心及抗逆力。

高階課程的主題涵蓋「判斷力和開明的思想」、「堅毅」、「社交智慧」、「團隊精神」、「自我約束」、「希望」六項正向心理學理論中的品格優點。



THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



優質教育基金  
Quality Education Fund

## 智慧與知識 II：判斷力和開明的思想 — 開明思想帽子

### 工作紙目的：

- 認識六頂思考帽子/六色思維法 (Six Thinking Hats) · 鼓勵多角度思考
- 讓學生學習練習從不同方面作出考慮，蒐集不同證據和意見，以作出適當的判斷

### 工作紙指引：

- 讓學生代入工作紙上的情境，可以自行想像當中一些細節（如兩間中學的特別之處），並運用六頂思考帽子，從不同角度作出考慮，並填寫工作紙
- 提醒學生答案並沒有對錯之分，無論選擇如何都是學生經過多方面思考作出的判斷
- 完成後，邀請同學進行分享
- 如時間未能許可學生填寫工作紙，可改為以小組形式進行口頭分享
- 答案例子：
  - 白色（客觀）：A 中學在家附近，走路約 10 分鐘路程，B 中學提供多元化課外活動
  - 紅色（情緒）：選 A 中學我和家琪都會很开心，選 B 中學媽媽會很高興
  - 黑色（負面）：雖然 B 中學提供多元課外活動，但可能兼顧不了導致學業倒退，跟家琪少了見面可能不能像現在那麼要好
  - 黃色（正面）：B 中學讓我可以嘗試參與不同類型的課外活動，接受新的挑戰，認識更多新朋友
  - 綠色（創意）：就算不能與家琪同校，我們仍可以報讀相同校外興趣班，或是相約每星期去做運動，保持聯繫
  - 藍色（統合）：B 中學活動豐富，可以挑戰自己，雖然會少了時間跟家琪見面，但仍可以保持聯繫，所以我選擇 B 中學



# 開明思想帽子

## 情境

你今年已是六年級的學生，你最要好的同學家琪準備升讀 A 中學，而你的媽媽希望你入讀 B 中學。

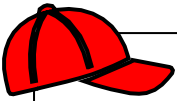
你做升學決定時會考慮甚麼呢？



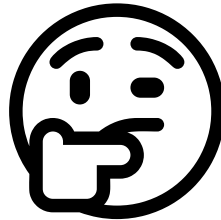
中立客觀



樂觀正面



情緒感覺



創意多變



悲觀負面



統合結論



做決定時，要以開放的態度聽取不同意見，以不同角度作出思考，理性考慮所有意見和證據後，作出良好的判斷。

## 勇氣 II：堅毅 — 堅毅力量表

### 工作紙目的：

- 讓學生了解自己的堅毅力
- 鼓勵學生培養及提升毅力，堅持不懈達至成功

### 工作紙指引：

- 讓學生填寫恆毅力量表問卷，測試自己的堅毅程度
- 就每一項描述與自己符合的程度，圈出對應的分數，答案沒有對錯之分，全卷滿分為 50 分，得分愈高，代表堅毅力愈高，問卷並非專業心理測量工具，結果僅供參考
- 老師可鼓勵得分較高的學生繼續善用他們的品格優點堅毅，同時鼓勵得分較低的學生透過應用和實踐發展堅毅力



### (三) 勇氣 II：堅毅

## 堅毅力量表

		一點都不像我	不太像我	有點像我	很像我	非常像我
1.	有新的概念和專案(功課/報告)出現時，有時會讓我從之前的想法和專案中分心。	5	4	3	2	1
2.	我不會因為挫折就氣餒，我不輕易放棄。	1	2	3	4	5
3.	我常常設定目標以後，又改追求不同的目標。	5	4	3	2	1
4.	我很努力學習。	1	2	3	4	5
5.	我很難專注於需要花費好幾個月才能完成的專案(功課/報告)。	5	4	3	2	1
6.	任何事情只要開始動手，我一定要完成才肯罷休。	1	2	3	4	5
7.	每年我的興趣都會改變。	5	4	3	2	1
8.	我很勤奮，從不放棄。	1	2	3	4	5
9.	我曾經有很短的一段時間對某個點子或專案(功課/報告)很入迷，但後來就失去興趣了。	5	4	3	2	1
10.	為了克服重要的挑戰，我不害怕挫折的打擊。	1	2	3	4	5

\*參考自《恆毅力：人生成功的究極能力》



計分方法：將每題數字加起來，就是所得分數。分數最高，堅毅力愈高！

我的堅毅總分數是 \_\_\_\_\_。

高成就的人都是堅持不懈，  
擁有強烈的決心及毅力。



## 仁愛 II：社交智慧 — 同你·同理

### 工作紙目的：

- 學習同理心三部曲：觀察→關心→用心聆聽和回應
- 讓學生實踐運用同理心去關心別人
- 讓學生反思自己在運用同理心溝通時的不足及提升溝通技巧

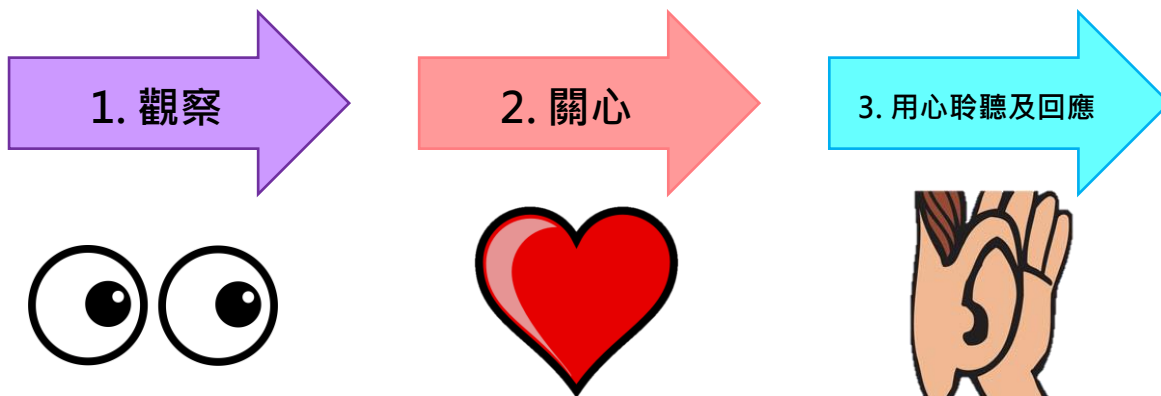
### 工作紙指引：

- 與學生透過工作紙認識同理心三部曲
- 讓學生以二人一組的方式，輪流分享近況，練習以同理心作出回應和關心
- 分享的一方為「傾訴者」，運用同理心回應的一方為「聆聽者」，進行練習
- 完成後，請同學利用工作紙上的「溝通技巧 Bingo」檢視自己作為「聆聽者」時有否做到這些溝通技巧及發揮同理心，如認為自己有表現到該技巧，請在格內填上顏色或進行標記，看看最後能連成多少線（橫/豎/斜）
- 鼓勵完成連線較多的同學在日常生活中也要多發揮同理心，鼓勵連線較少或沒有連成線的同學多嘗試運用這些溝通技巧



## 同你·同理

同理心三部曲：



## 溝通技巧 Bingo

作為聆聽者，你有做到以下項目嗎？

<b>眼神接觸</b> 與對方有適當 眼神接觸 	<b>身體姿勢</b> 保持鬆弛、自然的姿 勢，維持適當的距離 	<b>面部表情</b> 微笑，點頭 
<b>開明思想</b> 接納別人的感受， 尊重別人的想法 		<b>設身處地</b> 了解對方的感受 
<b>說話音調</b> 音量適中，流暢 	<b>提問方式</b> 使用「你有什麼看 法」、「如何」， 一次只問一個問題 	<b>回應方式</b> 總結對方的重點， 留心聆聽 



社交智慧助我們了解別人和自己的感受，明白甚麼時候和場合該做甚麼，知道別人的需要並作出關心。

## 節制 II：自我約束 — 「需要」VS. 「想要」

### 工作紙目的：

- 讓學生了解「需要」和「想要」的定義
- 讓學生反思自己的消費習慣，學會理財的概念，避免不必要的消費，減少浪費

### 工作紙指引：

- 讓學生思考並寫下不多於五項最近想要的東西（可以是食物、文具、電腦等等）
- 寫好後，讓同學反思想買的物品是「需要」還是「想要」，在適當的欄中劃上剔號，完成後，再為這五項物品排出購買的優先順序(1-5)，並可邀請同學進行分享
- 優先次序應按照「需要」比「想要」重要的原則進行排序，如學生沒有按照此原則排序，可試著了解其原因，及後強調「需要」的重要性





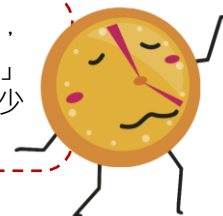
# 「需要」VS.「想要」



寫下或畫出五項你最近想買的東西，評估這些東西是否日常生活「需要」，還是「想要」擁有的東西，並排出購買的優先順序（1-5）。

	你想買的東西	「需要」	「想要」	優先次序
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

理財不只是儲錢，也要知道怎樣選擇，喜愛的物品不等於需要，分辨「需要」和「想要」，避免不必要的消費，減少浪費。



## 靈性與超越 II：希望 — 遇見未來的我

### 工作紙目的：

- 讓學生透過想像未來的自己，對未來增添期待感，擁抱希望和信念面對前景
- 讓學生學會設下短期及長期目標以實現理想中的自己
- 鼓勵學生運用解難五步曲面對在實現理想途中可能會遇到的困難

### 工作紙指引：

- 讓學生想像五年後「最好的自己」，理想中的自己是怎麼樣，並用文字或圖畫記錄下來
- 「最好的自己」可以就學業方面、興趣方面、課外活動方面、個人成長或人際方面聯想
- 完成後，可邀請同學進行分享
- 請同學繼續填寫工作紙，為達成最好的自己設下一些短期及長期目標
- 向學生說明在實現目標的路上可能會遇到困難和挫折，並提醒學生要抱有希望面對困難



# 遇見未來的我

想想五年後，「最好的自己」——五年後理想中的你，會是怎樣？

學會了甚麼  
新事物？

頭髮長了？

長高了嗎？

克服害怕的  
東西了嗎？

不擅長的科目  
進步了嗎？

「最好的自己」，會不會是……



繪畫或描寫出五年後「最好的自己」：

如果要達至「最好的自己」，你預計會遇到甚麼困難？

想要實現「最好的自己」，可以由一些短期可達到的小目標做起，循序漸進，慢慢讓自己進步，然後挑戰一些長遠的大目標，向「最好的自己」出發吧！

例如「最好的自己」是成為小廚神

短期目標：

- 不挑食（才能嚐盡美味，炮製更多美食）
- 多做運動（才能吃得健康）

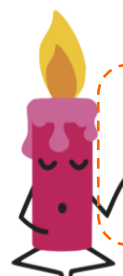
長期目標：

- 了解不同食物中的營養（製作有營養菜式）
- 研究新食譜（發掘更多新煮意）

遇見未來的我

我的短期目標：

我的長期目標：



希望是帶領我們從夢想走到實現目標之間的橋樑，沿途可能面對種種困難，但堅持下去，想出不同解決方法，定能達成目標。