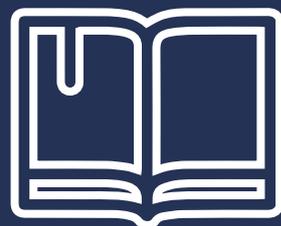


香港城市大學
社會及行為科學系 正向教育研究室
香港心理衛生會

在中途宿舍正向心理學 應用實務手冊

性格強項體驗活動－舍友大會及房會活動設計及內容



目錄

1	簡介
2	活動設計概念
4	使用方法
4	帶領者角色
5	性格強項體驗活動內容
5	性格強項活動－團隊精神
12	性格強項活動－毅力
19	性格強項活動－希望
27	性格強項活動－喜愛學習
35	性格強項活動－寬恕
43	性格強項活動－公平
50	性格強項活動－社交智慧
56	性格強項活動－幽默感
59	性格強項活動－自我規範
65	性格強項活動－仁慈
71	性格強項活動－感恩
76	性格強項活動－判斷力
83	性格強項活動－熱情與幹勁
92	性格強項活動－愛與被愛
100	鳴謝

性格強項－



團隊精神



毅力



希望



喜愛學習



寬恕



公平



社交智慧



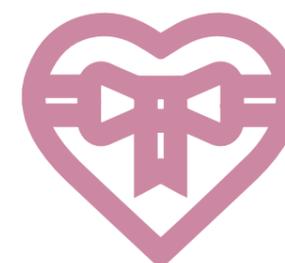
幽默感



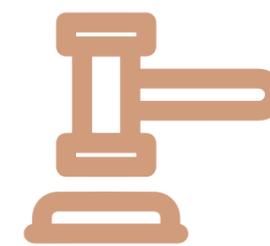
自我規範



仁慈



感恩



判斷力



熱情與幹勁



愛與被愛

簡介

根據 Seligman (2013)《真實的快樂》一書中的描述，

「正向的感覺是來自長處與美德， 自己賺來的才是真正值得的快樂感覺」

正向心理學所提供的是以另一個角度看精神健康。是一種讓康復者及參加者除了從病徵去衡量健康狀況外，更可以從他們的資源、能力及優勢層面去理解及強化他們的健康。

Schutte 與 Malouff (2018) 的研究顯示日常生活中運用性格強項會帶來幸福感、正面的自我評價，以及覺得生命有意義；而最新研究發現培養性格強項的介入活動與正面結果有關，例如降低抑鬱的症狀、提升幸福感及生活滿足感。

當提高了健康的元素，例如觀察多些生活中美好的事物，關注在生命中苦難的時間和比例自然會減少。精神健康得到提升。性格強項影響著我們的思想、感受和行為，也是讓我們表現和邁向美好自我的關鍵。

性格強項

在正向心理學中，性格強項是「可培養」的。每個人都可以透過後天的「鍛鍊」去培養性格強項，使得在面對生活中的難關時，也可以有更好的心態去面對及應付。

Schutte 與 Malouff (2018) 研究顯示運用及培養性格強項能有效提升生活滿足感與幸福，而且 Peterson 與 Seligman (2006) 指出運用突顯強項與加強較弱的強項兩者之間並沒有顯著差別另外，Rust, Diessner 與 Reade (2009) 將 76 名參加者分成兩組：一組參加者跟指示從他們五個最明顯的性格強項中選擇其中兩個，並於其後 12 個星期集中運用它們，他們於每星期需要寫下如何運用這兩個性格強項及計劃下星期將會如何運用它們；另一組則集中運用一個性格強項及改善一個弱點。兩組人於 12 星期後在生活滿足感方面均有進步，而且兩者並沒有明顯分別。

一項網上研究顯示，性格強項的運用與精神復康關係密切。從精神病患康復過來的人士比未曾患過精神病的人較常使用其中一些性格強項，例如對美麗和卓越的欣賞、創造力、好奇心、感恩和喜愛學習。另一方面，雖然患病而未曾康復的人士普遍生活滿足感較低，但運用對美麗和卓越的欣賞及喜愛學習可能會使有精神病患的人士有更高的生活滿足感 (Peterson & Seligman, 2006)。以上研究說明，性格強項可以運用在精神康復服務中。因此在舍友大會及房會活動設計中，我們主要讓參加者體驗性格強項。

性格強項的特點

- 得到普世的重視
- 每個人都擁有
- 每個人的性格強項既是穩定的，但又是可變的
- 可以被培養
- 有機會被過度使用、誤用，或未被充分運用

當 24 個性格強項不夠形容時，鼓勵可以根據精神康復者的個人特性作調整

性格強項可以大致歸納為六大類：仁愛、智慧與知識、靈性與超越、公義、節制與勇氣（詳情可見附件一）

以下內容歸納了發揮不同性格強項的好處。資料參考自北山堂基金與香港城市大學社會及行為科學系正向教育研究室聯合設計的 36 份小冊子撮要而成。

仁愛

仁愛包括愛、仁慈及社交智慧。

擁有愛、仁慈及社交智慧的人能與人建立良好的人際關係，並有助建立抗逆力。他們通常有良好的溝通技巧，較容易有良好的工作前景，所以通常較易成功。此外，仁慈的人會令其他人更快樂，較少受壓力所引起的負面情緒。仁慈的人通常比較健康和長壽。

靈性與超越

靈性與超越包括對美麗和卓越的欣賞、感恩、希望、幽默感與靈修性。

對美麗和卓越的欣賞、感恩、希望和幽默感能使人更快樂，提升正面情緒，並能與他人建立良好的關係。擁有這些性格強項的人通常有較健康的生活習慣，身心健康亦比較良好。靈修性有助我們尋找人生的目的與方向，有助我們培育其他性格強項，例如：寬恕、仁慈和愛。

節制

節制包括寬恕、謙遜、審慎與自我規範。

寬恕能把負面的情緒轉化，提升生活滿意度，也能幫助個人建立良好的人際關係。謙遜的人願意接受新的見解或意見，也能欣賞別人的優點與事物的價值。審慎的人在決策前常反思及審視自己的決定，較常作出最好的選擇。他們在心理上和行動上早已有充足的準備，因此在危機發生時通常較冷靜。懂得自我規範，有助控制情緒，也有較良好的健康習慣，而且能更有條理地實踐不同的人生目標。

智慧與知識

智慧與知識包括創造力、好奇心、開明思想、喜愛學習與洞察力。

創造力、好奇心和喜愛學習能使人在學習新事物與解決問題時更投入，享受當中的過程，有助提升快樂和生活滿足感。Seligman (2013) 出，好奇心幫助我們有一個快樂、全情投入及有意義的人生。至於擁有開明思想和洞察力的人會客觀地從不同角度去觀察、分析及作出決定，較懂得聆聽別人、檢視其他人的意見和給予意見，比較容易接受他人的批評，也有更好的社交能力和人際關係。洞察力也能助人作出客觀的判斷，建立良好的做事動機和人生意義，提升個人與他人的幸福感。

公義

公義包括團隊精神、公平與領導才能。

團隊精神、公平與領導才能可以幫助我們透過彼此合作達成不同的人生目標，提升自己與他人的生活滿足感，亦有助建立良好的人際關係。

勇氣

勇氣包括勇敢、毅力、正直、熱情與幹勁。

勇敢、毅力、熱情與幹勁能幫助我們建立心理資源，面對生活中的困難及挑戰，亦有助個人成長。正直有助我們真誠地表達自己，及提升正面情緒。真摯誠實的人比較受歡迎，有助建立緊密的人際關係，以及有效的工作關係。

我們從以上六大美德中共選取 14 個性格強項作為今次項目的工作重點。很多研究指出與主觀幸福感最大關係的性格強項分別是希望、感恩、熱情和幹勁、毅力與愛與被愛。其他選取的性格強項包括：團隊精神、毅力、喜愛學習、寬恕、公平、社交智慧、幽默感、自我規範、仁慈和判斷力。

使用方法

性格強項體驗活動的目的是讓服務使用者能夠在活動中認識自己的性格強項，體驗發揮性格強項所帶來的滿足感，並鼓勵他們在日常生活中應用及增加滿足感，從而促進精神健康。

本冊子根據每個性格強項設計不同的活動在舍友大會及房會中舉行，工作人員可因應宿舍實際情況選擇適合的內容。建議兩個月為期去體驗一個性格強項，讓舍友有更多時間體驗及了解該性格強項。

舍友大會的目的是讓舍友透過體驗活動，對該性格強項有基本的概念及認識。而在房會部分是以小組形式，讓舍友分享及討論，更深入地探討該月的性格強項，加強滿足感，從而鞏固概念及促進在日常生活中的應用。

帶領者的角色

Seligman (2013) 強調人在做好事時更能取得滿足，而每個人滿足感的來源與他們自己所著重的美德及性格強項有密切的關係。因此，了解自己的突顯性格強項是必要的。他亦指出與其花時間去改正那些弱點，建立及發揮個人長處更可以幫助滿足感的建立。所以我們期望工作人員可以讓參加者感受使用不同性格強項時所帶來的滿足感，並鼓勵他們在日常生活中應用。

性格強項一

團隊精神

舍友大會 1

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中認識及體驗團隊精神。

物資：電腦、投影機、簡報



時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	介紹團隊精神的定義	引入 團隊精神的定義 (香港正向教育) <ul style="list-style-type: none">● 擁有團隊精神的人，善於與別人合作、達成一致目標● 他們是效忠和致力於團隊的隊員，經常完成自己的份內事，對團隊具有很強的歸屬感，願意為團隊的成功而努力	● 簡報
15 分鐘	透過活動體驗團隊精神	義氣遊戲——一字馬的考驗 <ul style="list-style-type: none">● 分小組進行比賽● 以團隊為單位，將每個人做「一字馬」所得的距離總和相加，需要達到指定目標 提問 <ul style="list-style-type: none">● 如何完成？● 過程中有沒有人互相鼓勵？● 過程中大家有沒互相責備？	● 簡報

2 分鐘

介紹延伸活動，鼓勵舍友在日常生活中使用團隊精神

總結

- 遊戲過程中組員都集中於達到目標
- 每個人盡力完成自己的部分，儘管有些人較不擅長，但都會盡力去參與，做好自己可以完成的部分
- 組員會互相鼓勵及協助

延伸房會討論

- 每間房間在開房會時因應以下題目作討論，並用紙和筆記錄，並於下次舍友大會分享

題目

- 在宿舍中又有什麼事情需要大家使用團體精神？
 - 復康盃？足球賽？
 - 房務？
 - 洗廁所？
 - 宿舍清潔？
 - 保持個人衛生？(或其他)
- 有什麼活動建議，可以提升房間內 / 宿舍整體的團隊精神？
 - 房間整潔大比拚
 - 選舉每間房內最有團隊精神的舍友 (或其他)

● 簡報

房會活動 1

目的 在房會中，讓舍友從活動及討論中了解團隊精神。

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	引言	引入 加深舍友對本月主題印象 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	● 簡報
15 分鐘	了解團隊精神的重要性	體驗活動－揭撲克大賽 活動簡介 <ul style="list-style-type: none">● 帶領者事前準備一組撲克牌，是由 A 到 K 的花色，例：黑桃 A 到 K● 在桌面將撲克隨機反轉平鋪放置，組員與桌面需要有一段距離，以致組員不能看見桌上的撲克牌● 每次只能有一名組員出去桌面，揭開一張撲克，並回到隊伍中告訴其他組員他所揭的撲克的位置及是什麼數字，所有組員均需要參與● 如未能按順序揭出的撲克需要重新翻至背面朝上，如可由 A 開始順序掀起，便可不須將撲克還原至背面● 活動最終目的是用最快速度成功將撲克按順序由 A 揭至 K 總結 <ul style="list-style-type: none">● 遊戲過程中大家都集中於團隊目標● 每個人盡力完成自己的部分，記住自己掀開撲克的內容，並告訴組員，盡力去參與，做好自己可以完成的部分，互相鼓勵及協助	● 簡報

15 分鐘 透過討論，將團隊精神帶入生活

與房友一同討論，並將所討論的重點紀錄在海報紙上，邀請房友在下次舍友大會時分享該次房會結果

● 簡報

- 運用團隊精神時有什麼感受？
- 現時房間內是否有團隊精神？為什麼？
- 在宿舍中又有什麼事情需要大家使用團隊精神？
 - 復康盃？足球賽？
 - 房務？
 - 洗廁所？
 - 宿舍清潔？
 - 保持個人衛生？（或其他）
- 有什麼活動建議，可以提升房間內 / 宿舍整體的團隊精神？
 - 房間整潔大比拼：由職員衡量在每間房內的清潔程度，分配每位房友的責任，並維持個人衛生
 - 選舉每間房內最能發揮團隊精神的舍友（或其他）

5 分鐘 鞏固分享及概念

總結

- 總結房會討論內容
- 鼓勵舍友可以在下個月的舍友大會表達該次房會建議



舍友大會 2

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗團隊精神，及促進分享

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	引言	引入 加深舍友對本月主題印象 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	● 簡報
10 分鐘	了解團隊精神的重要性	團隊精神的好處 (香港正向教育) <ul style="list-style-type: none">● 互補長短，並透過彼此合作達成不同的人生目標● 透過為自己的團隊著想及付出，減少違反規範的行為● 與別人建立和維持良好的社交關係● 透過於團隊中付出及貢獻自己，建立一種歸屬感● 增加生活滿意度 如何使用團隊精神 天秤上的性格強項 <ul style="list-style-type: none">● 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用● 過度使用：在明知道是錯的事，但仍然去做，因為要維護團隊的利益● 未能充分利用：自私自利● 鼓勵帶領者引用在宿舍中經常會見到的情境作例子	● 簡報

10 分鐘 在活動中體驗團隊精神是每個人都有分工

義氣遊戲－將冰山劈開

活動簡介

- 分小組進行比賽
- 以團隊為單位，需要在特定時間內，每位組員均需要用手，將特製的冰塊融化，**不能將冰塊打碎**
- 最後冰塊體積越小的組別為勝出 (** 注意：因衛生考慮，嚴禁放進口中。)

總結

- 每個人都有所付出，為目標而努力
- 即使辛苦，但會輪流承擔，因為知道任務的難度
- * 如在活動過程中發現舍友有誤用團隊精神的情況，可加以說明

- 毛巾
- 特製冰塊 (* 建議約一個拳頭的大小)

10 分鐘 透過分享加強宿舍內的氣氛

房會分享時間

- 職員 / 舍友分享過去一個月每間房間所討論的結論
- 職員 / 舍友建議可以推行的活動
 - 團隊精神是否重要？為什麼？
 - 現時房間內是否有團隊精神？為什麼？
 - 在宿舍中又有什麼事情需要大家使用團隊精神？
 - 有什麼活動建議，可以提升房間內 / 宿舍整體的團隊精神？

最後鼓勵每間房間，在之後的一個月，一起實施該建議活動

註：如果舍友未準備好，鼓勵由職員代表分享

2 分鐘 鞏固概念

總結

- 每間房都設立共同目標，過程中已是團隊精神
- 在訂立目標後大家因應目標努力
- 團隊精神在日常生活中很常見



房會活動 ②

目的 在房會中，讓舍友分享從策劃到實際實施後的感受，促進房間內的團隊氣氛

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 舍友對於該主題的印象 (例如活動等)	/
15 分鐘	透過分享感受，總結及鞏固各組員對團隊精神的體驗	分享時刻 <ul style="list-style-type: none">● 因應每間房間內的策劃的活動，回顧成果<ul style="list-style-type: none">● 討論過程及結果● 過去一個月的觀察及改變 (** 可由宿舍幹事先作分享觀察)● 選出每間房間內最有團隊精神的舍友，並舉出例子 總結 <ul style="list-style-type: none">● 宿舍是集體生活的空間，為了讓宿舍生活更好，大家作為其中一分子，需要做好本分	註：如果舍友未準備好，鼓勵由職員代表分享

性格強項一

毅力 舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗及認識毅力

物資：電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	介紹本月毅力的定義，讓舍友有初步認識	引入 毅力的定義 (香港正向教育，無日期) <ul style="list-style-type: none">● 具有毅力的人會完成自己開展的工作，即使過程中困難重重，亦會堅持下去，「誓不罷休」，並以完成工作為樂。這種毅力包含了委身、專注與耐性● 過分使用及未能充分運用毅力的情況及例子	● 簡報
5 分鐘	透過短片讓舍友了解毅力的表現	影片欣賞 (可參考簡報中影片) 提問 <ul style="list-style-type: none">● 看完影片後你的感受如何？● 如果你是影片中的人，你會繼續嗎？	● 影片
10 分鐘	透過體驗活動，感受及使用毅力	體驗活動—挑戰一分鐘 解說 (可參考簡報中影片第三個遊戲) <ul style="list-style-type: none">● 參加者需要在一分鐘內成功挑戰其中一個任務	● 影片



- 分 3 組同時進行，並輪流進行三次，讓所有參加者均可體驗三個任務，任務分別為 CD 運輸工，乒乓三連發，輕拍陷阱

- CD 運輸工 (可參考簡報中影片第八個遊戲)
 - 光碟 (6)
 - 水樽 (6)
 - 乒乓球 (6)
 參加者手持一隻光碟，而光碟上放置一個乒乓球，參加者需要單手將光碟上的乒乓球放置在塑料膠樽上
- 乒乓三連發 (可參考簡報中影片第四個遊戲)
 - 乒乓球 (大量)
 - 玻璃杯 (6)
 參加者需要連續將三個乒乓球反彈至玻璃水杯中
- 輕拍陷阱 (可參考簡報中影片第四個遊戲)
 - 汽水罐 (10)
 - 膠杯 (10)
 工作人員事先設置三個汽水罐並在上方放置三個直立的膠杯，參加者需要用一隻手指輕彈一下膠杯，使膠杯可以倒轉蓋住下方的汽水罐。並需要成功三次

提問

- 挑戰過程中成功還是失敗次數較多？
- 當失敗出現時，心情是怎樣？
- 面對失敗後，所做的舉動是什麼？

總結

- 毅力的展現便是當面對失敗時，仍不放棄，想出不同的方法再次接受挑戰。在遊戲中面對失敗時，並沒有因為失敗而放棄，這便是毅力。

5 分鐘 介紹房會活動，營造氣氛

影片欣賞 (可參考簡報中影片)

(留待房會進行)

- 每個星期將有兩次晚飯前騰出 10 分鐘讓舍友挑戰，並刷新龍虎榜紀錄，職員會將紀錄更新
- 平日亦可向職員借物資自行練習

* 房會活動建議 *

- 可以將一分鐘挑戰的三個活動在房會中與房友一起挑戰，並紀錄更新龍虎榜。

房會活動 1

目的 在房會中，讓舍友從活動中體驗毅力

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none"> ● 詢問大家對於該主題的印象 ● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷 	/
15 分鐘	透過提供練習，促進舍友體驗毅力	一分鐘挑戰延伸龍虎榜 (延續版) <ul style="list-style-type: none"> ● 參加者分三次挑戰以下任務，並由舍監紀錄及更新龍虎榜 <ul style="list-style-type: none"> ● CD 運輸工 (睇片，詳見舍友大會簡報) <ul style="list-style-type: none"> ● 光碟 (6) ● 水樽 (6) ● 乒乓球 (6) 參加者手持一隻光碟，而光碟上放置一個乒乓球，參加者需要單手將光碟上的乒乓球放置在塑料膠樽上 ● 乒乓三連發 (可參考簡報中影片第四個遊戲) <ul style="list-style-type: none"> ● 乒乓球 (大量) ● 玻璃杯 (6) 參加者需要連續將三個乒乓球反彈至玻璃水杯中 ● 輕拍陷阱 (可參考簡報中影片第四個遊戲) <ul style="list-style-type: none"> ● 汽水罐 (10) ● 膠杯 (10) 工作人員事先設置三個汽水罐並在上方放置三個直立的膠杯，參加者需要用一隻手指輕彈一下膠杯，使膠杯可以倒轉蓋住下方的汽水罐。並需要成功三次 	● 影片
		提問 <ul style="list-style-type: none"> ● 第一次在舍友大會中的挑戰及這次挑戰中有沒有什麼分別？是否熟手了？成功次數有否增加？(如果沒有分別可以詢問舍友是否有勤於練習？) ● 為什麼會有以上變化？ 	● 紙 ● 筆

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗及認識毅力 物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧 <ul style="list-style-type: none">回顧本月份性格強項體驗活動內容毅力的定義 一分鐘挑戰龍虎榜表演賽 <ul style="list-style-type: none">讓每間房間的龍虎榜上榜者現場挑戰 提問 <ul style="list-style-type: none">和第一次挑戰時有什麼不同？平日有沒有練習？為什麼？	● 簡報
5 分鐘	認識毅力的好處	毅力的好處 (香港正向教育，無日期) <ul style="list-style-type: none">能推動人邁向自己所定下的目標，增加成就感及自我效能感能給予人動力，去思考不同方法解決問題是學習新事物、提升個人能力的重要元素 天秤上的性格強項 <ul style="list-style-type: none">性格強項有可能被誤用，過度使用及未能充分利用過度使用：固執未能充分利用：容易放棄，三分鐘熱度鼓勵帶領者引用在宿舍中經常會見到的情境作例子	● 同上個月

15 分鐘 (續)

總結

- 即使面對失敗仍堅持，不斷接受挑戰，我們會掌握技巧，熟能生巧，在展現毅力的同時可以讓我們步向成功。在日常生活中，運用毅力，可以幫助我們完成目標。
(** 邀請龍虎榜的紀錄保持者在下個月舍友大會表演)

- 影片

15 分鐘 透過討論，加強舍友在生活中應用性格強項

討論時間

- 與房友一同討論，並將所討論的重點紀錄在海報紙上，邀請房友在下次舍友大會時表達該次房會建議
 - 毅力是否重要？為什麼？
 - 平日大家做什麼最有毅力？為什麼？
 - 做什麼最難堅持？為什麼？
 - 有什麼活動建議？
例如：選舉每間房內最有毅力的舍友（或其他）

- 海報紙
- 筆

總結

- 總結房會討論內容
- 鼓勵舍友可以在下個月的舍友大會表達該次房會建議

了解如何使用毅力

訪問

- 第一次在舍友大會中的挑戰及這次挑戰中有沒有什麼分別？是否更熟練？成功次數有否增加？（如果沒有分別可以詢問舍友是否有勤於練習？）
- 為什麼會有以上變化？
- 未能充分利用：容易放棄，三分鐘熱度（** 鼓勵工作人員分享自己的觀察）

總結

- 面對挑戰中及失敗，我們仍會不斷接受挑戰，並在失敗中吸取經驗及學習，然後再次挑戰。當挑戰成功後所感受到的喜悅和成功感，正是因為發揮了毅力的成果。

- 同上個月

房會活動 2

目的 在房會中，讓舍友從活動中體驗毅力

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none"> ● 分享舍友對於該主題的印象（例如活動等） 	/
15 分鐘	透過提供練習，促進舍友體驗毅力	<p>（** 註：視乎時間及舍友大會內容決定）</p> <p>體驗活動－井字過三關</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分小組進行比賽 ● 以團隊為單位，需要在特定時間內，每位組員均需要將乒乓球彈入排列成 4 X 4 的水杯內，並可以成功連成同一直線（橫排／直排均可） <p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 面對挑戰及失敗，我們會不斷挑戰，並在失敗中吸取經驗及學習，然後再次挑戰。當成功挑戰後所感受到的喜悅和成功感，正是因為發揮了毅力的成果。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 膠杯 (16) ● 乒乓球 (大量)
15 分鐘	透過提供練習，促進舍友體驗毅力	<p>（** 註：視乎時間及舍友大會內容決定）</p> <p>體驗活動－井字過三關</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分小組進行比賽 ● 以團隊為單位，需要在特定時間內，每位組員均需要將乒乓球彈入排列成 4 X 4 的水杯內，並可以成功連成同一直線（橫排／直排均可） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 膠杯 (16) ● 乒乓球 (大量)
10 分鐘	分享時間	邀請房友在舍友大會時表達上個月房會建議	/

10 分鐘 透過體驗活動，了解毅力

（** 註：若舍友不願表演，可以進行以下活動代替）

體驗活動－井字過三關

- 分小組進行比賽
- 以團隊為單位，需要在特定時間內，每位組員均需要將乒乓球彈入排列成 4 X 4 的水杯內，並可以成功連成同一直線（橫排／直排均可）

- 膠杯 (16)
- 乒乓球 (大量)

10 分鐘 分享時間

邀請房友在舍友大會時表達上個月房會建議

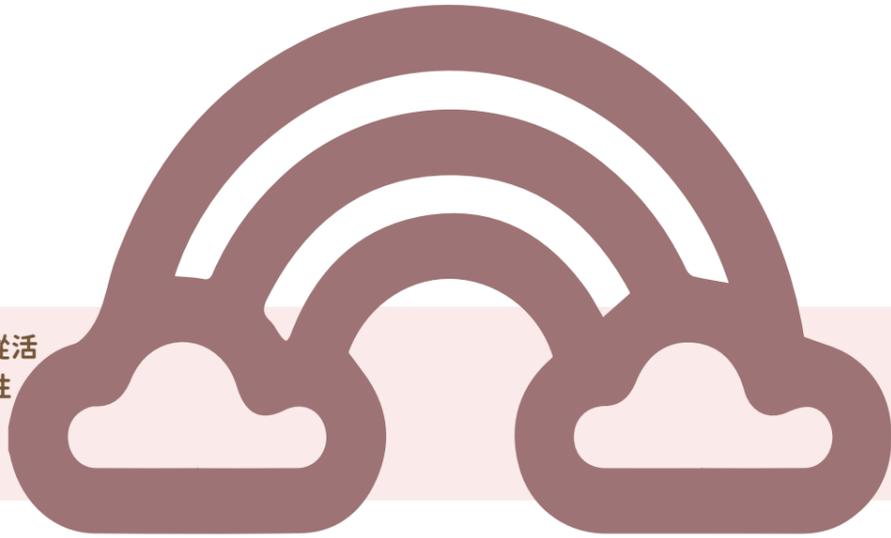
- 毅力是否重要？為什麼？
- 平日大家做什麼最有毅力？為什麼？
- 做什麼最難堅持？為什麼？
- 有什麼活動建議？
 - 選舉每間房內最有毅力的舍友（或其他）

希望

舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中認識希望及其重要性

物資：電腦、投影機、簡報



時間	活動目標	活動內容	物資 備註
10 分鐘	介紹本月希望的定義	<p>引入</p> <p>希望的定義 (香港正向教育, 無日期)</p> <ul style="list-style-type: none"> 性格強項所指的希望, 亦包含了樂觀, 是一種從認知、情感和動機上都樂於迎向未來的信念 擁有希望的人相信未來掌握於自己手中, 低潮是總會過去的, 對將來抱有美好的盼望, 並會透過努力來達成心願 <p>希望的好處</p> <ul style="list-style-type: none"> 帶來正面情緒 提升工作士氣 提升毅力和成功感 保持身體健康, 令人較為長壽 相信困難是可以迎刃而解, 因此能更有效地解決困難 	<ul style="list-style-type: none"> 簡報
10 分鐘	透過活動了解希望的重要性	<p>體驗活動—翻滾的水樽</p> <ul style="list-style-type: none"> 工作人員先播放影片 (01:34-01:52), 示範拋起水樽凌空旋轉後, 可以令水樽直立在桌上 每位舍友手派發一個裝滿水的水樽, 並邀請他們在一分鐘內訂立一個目標給自己 (** 觀察他們是否會減少樽內的水) 	<ul style="list-style-type: none"> 水樽 影片連結: https://www.youtube.com/watch?v=G9P2iUS2oFE

- 成功達到該次數的舍友可以獲得三倍分數

提問

- 是否覺得自己可以成功? 為什麼?
- 一開始訂立目標時, 會因應什麼標準訂立? 靠感覺還是有其他因素讓你訂定目標?
- 最後是否可以成功達致目標? 為什麼?
- 覺得自己是否有進步空間?
- 如果再一次挑戰, 會有什麼目標?

5 分鐘

活動總結

總結

- 有希望感的人會更有動力達致目標, 他們會相信未來掌握於自己手中, 訂立一個好的目標, 是有助我們培養希望感的。如果只靠直覺, 便只會建立一個空洞的希望感, 所以很容易失敗。
- 一個穩健的希望感是需要根據相對客觀的事實或經驗上建立的
- 在訂立目標時應考慮使用 **SMART GOAL**, 訂立一個更確切及可實行的目標, 有助建立希望感。
 - **Specific 具體的**
(訂立詳細的目標, 例如為自己設定一星期要減 / 增多多少體重)
 - **Measurable 可量度的**
(該目標可以被量度例如在外表上看上去要更具線條、更壯健; 脂肪比例增加減少之類)
 - **Attainable 可達成的**
(要合理地為自己設下目標, 例如一個月減掉 20 公斤便是一個很難達致的目標)
 - **Realistic 實際的**
(因應自己的生活環境設定, 例如一星期訓練足 7 日、不吃飯等都是不健康的方法)
 - **Time-based 有時間限制的**
(為自己設下時間, 例如一星期訓練幾天、每次多久等)

- 簡報

房會活動 1

目的 在房會中，讓舍友分享他們希望做到的事情，並分享他們的想法

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
5 分鐘	回顧提驗活動，加深舍友對於該主題的記憶	(** 註：可視乎時間而定) 翻滾的水樽 (延伸版) <ul style="list-style-type: none">● 宿舍幹事可以回顧舍友大會內容，並讓舍友練習拋起水樽凌空旋轉後，可以令水樽直立在桌上。● 每位舍友手派發一個裝滿水的水樽，並邀請他們在一分鐘內訂立一個可以成功次數的目標給自己。如果成功達到該次數的，便可以獲得三倍分數● 舍友可以要求減少水樽中的水或者改用其他類型的水樽● 紀錄舍友成功次數，並邀請他在下個月的舍友大會表演	● 水樽
5 分鐘	討論	於房友一同討論，並將所討論的重點紀錄在海報紙上，邀請房友在下次舍友大會時表達該次房會建議 <ul style="list-style-type: none">● 他們最希望做到的事情是什麼？● 為什麼希望能做到該事情？● 在完成該目標是否有困難？是什麼困難？ 可以如何克服該困難？● 如果要達成目標，要怎樣計劃才能達成呢？● 建議將大目標拆分為幾個小目標去達成 (可以鼓勵其他舍友分享建議方法)	● 海報紙 ● 筆

5 分鐘 總結

總結

- 總結房會討論內容
- 鼓勵舍友可以在下個月的舍友大會表達該次房會建議

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中加深舍友對希望的理解

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧 ● 回顧本月份性格強項體驗活動內容	● 簡報
5 分鐘	活動體驗回顧，喚起舍友的記憶	(註：可視乎時間而決定是否舉行) 體驗活動－翻滾的水樽 (延伸版) ● (** 註：此活動是上個月舍友大會的延伸) ● 可邀請舍友表演，並訪問觀眾 訪問 ● 舍友為何會成功，是否有技巧？(* 留意水樽中的水是否有做出調節，因為水位較少才能增加成功機率) ● 他訂立一個什麼目標？ ● 他們是如何訂立目標的？ ● 這樣的目標是否一個適合的目標？為什麼？ 小結 ● 穩健的希望感是需要根據情況做調節的，例如調節目標，調節達到目標的方法等，就在活動中，參加者需要觀察要如何才能達到自己的目標，從而調節水樽中水的分量，而非一股腦的向前衝。	● 水樽
10 分鐘	透過分享，促進宿舍內對於性格強項的討論氛圍	分享時間 ● 職員 / 舍友分享過去一個月每間房間所討論的結論 ● 他們最希望做到的事情是什麼？ ● 為什麼希望能做到該事情？ ● 在完成該目標是否有困難？是什麼困難？	/

5 分鐘

透過表態讓舍友了解失望與希望的關係

如何建立穩健的希望感 (香港正向教育，無日期)

● 簡報

- 先請舍友投票表態他們是否認同「沒有期望，就沒有失望」的陳述
- 通常希望越大失望越大，因為最後無法完成，從而感到沮喪，失去動力。但容易忽視了在面對失敗的時候，除了沮喪外，我們需要從中取得經驗，讓自己從中有所成長
- 例如在「翻滾的水樽」活動中，在嘗試中我們有所調節，才能慢慢達致成功，當有了成功的經驗，希望感才會慢慢建立

了解如何使用希望感

天秤上的性格強項

● 簡報

- 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用
- 過度使用：過分樂觀
- 未能充分利用：無力感
- 例子：在宿舍中經常會見到的情境

10 分鐘

透過故事分享，讓舍友了解需要因應情況，調節目標

運動員－桑蘭

● 簡報

(註：帶領者可於網上尋得相關資料，亦可搜尋其他人物代替。)

提問

- 你覺得桑蘭是否一個有希望感的人？為什麼？
- 她在受傷後，對她的生活有甚麼改變？
- 她如何面對她的生活？
- 她設立了什麼目標給自己？

小結

- 在年紀很輕並處於事業巔峰的桑蘭，便遇上運動意外，導致胸部以下癱瘓失去知覺，但她仍積極面對生活，她為自己的改變訂立了新的方向，她建立家庭，成立基金會為受傷的運動員籌募資金，她沒有逞強一定要恢復以前的自己，要重新站在奧運場上，而是建立及調節一個合適自己的目標，雖然受到生命中重大的打擊仍心存希望去面對。

2 分鐘 總結

總結

- 回想自己所希望達成的目標，這些目標是否切合自己的能力及情況？如果你經常感到失望，可以檢討是否設立目標的時候便已出現問題？如果是，請訂立一個更實際及具體的目標。

房會活動 ②

目的 在房會中，讓舍友分享他們希望做到的事情，並分享他們的想法

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">● 舍友分享對於該主題的印象（例如活動等）	/
10 分鐘	分享時刻	分享時間回顧上個月房會的討論 <ul style="list-style-type: none">● 他們最希望做到的事情是什麼？● 為什麼希望能做到該事情？● 在完成該目標是否有困難？是什麼困難？● 可以如何克服該困難？● 如果要達成目標，要怎樣計劃才能達成呢？嘗試將大目標拆分為幾個小目標去達成。 延伸討論 <ul style="list-style-type: none">● 回想希望達成的目標，這些目標是否切合自己的能力及情況？● 如果你經常感到失望，可以檢討是否設立目標的時候便已出現問題？如果是，是什麼問題？● 你是如何訂立目標的？ （可以鼓勵其他舍友分享建議方法，如有需要可以建議舍友與負責社工討論）	/

性格強項一

喜愛學習

舍友大會 ①



目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗喜愛學習的樂趣及其重要性

物資：電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	介紹本月喜愛學習的定義	引入 喜愛學習的定義 (香港正向教育, 無日期) <ul style="list-style-type: none">● 喜愛學習是指熱衷於學習新的技能、課題和知識● 無論是自學或是傳統教育, 都能從中學習到新事物● 喜愛上學、閱讀和任何有機會學習的地方● 享受於投入在學習新知識和滿足好奇心的認知過程, 即使所學的東西未必能即時派上用場● 當在學習上遇到困難或挫折時, 能堅持去面對	● 簡報
15 分鐘	透過活動, 體驗獲得新知識的樂趣	體驗活動 - 知多一點點 活動簡介	● 簡報

● 根據以下是非題回答你認為正確的答案, 並站在你認為正確答案的區域 (詳情見簡報)
(** 註: 帶領者可以因應該時段的時事或宿舍情況設定題目)

● 關於舍友, 你要知的是...

- 10 題與他們身邊舍友相關的題目

● 有關異性, 你要知的是...

- 10 題與結交異性相關的題目

● 有關題目的參考連結:

<https://topbeautyhk.com/article/27246/%E5%A5%B3%E7%94%9F%E7%9C%8B%E7%94%B7%E7%94%9F%E7%AC%AC%E4%B8%80%E7%9C%BC%E6%9C%83%E7%9C%8B%E5%93%AA%E8%A3%A1-%E5%8E%9F%E4%BE%86%E4%B8%8D%E5%96%AE%E7%B4%94%E5%8F%AA%E7%9C%8B%E8%87%89-%E7%A0%94%E7%A9%B6%E7%99%BC%E7%8F%BE%E9%82%A3%E8%A3%A1%E6%AF%94%E9%A1%8F%E5%80%BC%E6%9B%B4%E9%87%8D%E8%A6%81>

<https://pretty.presslogic.com/article/334674/%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%9C%A8%E7%B4%84%E6%9C%83%E5%AF%A6%E6%88%B0%E4%B8%AD-%E9%81%BF%E5%85%8D%E8%A2%AB%E5%A5%B3%E7%94%9F%E8%B2%BC%E4%B8%8A-%E6%80%AA%E5%92%96-%E6%A8%99%E7%B1%A4>

(** 註: 此部分可以根據舍友特性及時事話題作更改)

小結

● 「學習知識」聽起來似乎是很遙遠的事, 似乎早已在離開學校後, 便與我們無關, 但其實在生活中的小事都蘊含知識與智慧, 關鍵是在於我們有沒有去發掘與留意。只要在生活中多些動力去尋找, 你會累積及發掘更多的知識。在吸收學習的過程中, 你亦能感受到當中的樂趣, 因此不妨從你有興趣的範圍開始。

15分鐘 下個月活動介紹，促進宿舍氣氛

延伸遊戲－找找新意思

活動簡介

- 每位舍友會獲得一張答題紙，在接下來的一個月，宿舍不同的角落會張貼不同的題目
- 舍友需要根據不同的題目找尋答案，有些答案可能就在舍友附近，有些答案會隱藏在宿舍其他的地方，有些答案是需要舍友自己上網或者問其他人去尋找，然後便將答案清楚寫在答題紙上，並交給職員
- 在下一個月的舍友大會中會公佈答案及得獎者名單，答對最多的舍友可以獲得神秘禮品（註：題目內容可根據舍友特性及時事話題作更改）

- 簡報
（可將簡報內的題目及答案列印並張貼在宿舍不同位置）
- 答題紙（見附件）
- 禮物
（可視乎宿舍情況而定）

性格強項一

姓名：_____

喜愛學習

答題紙

根據你在宿舍各位置看到的問題，請根據指示找出相關答案，並填寫在以下的位置。

完成後，請將答題紙交給職員，職員將統計答對的題數。答案將在11月舍友大會公布，並頒發獎品。



問題 1 的答案：

問題 2 的答案：

問題 3 的答案：

問題 4 的答案：

問題 5 的答案：

房會活動 ①

目的 在房會中，讓舍友透過活動體驗喜愛學習，並分享他們的想法

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
15 分鐘	下個月活動介紹，促進宿舍氣氛	體驗活動－紙飛機的原理 活動簡介 <ul style="list-style-type: none">● 每人獲得一張 A4 紙，將其摺一架紙飛機，並比賽誰飛得遠。 提問 <ul style="list-style-type: none">● 有沒有發覺紙飛機的樣子有什麼共通之處？● 為何有這些共通之處？● 這些特點背後的原理是什麼？ 小結 <ul style="list-style-type: none">● 手投式飛機的機身外形和平時所見的真飛機差別不大，兩者都是以流線型設計，機翼的表面十分平滑及機翼有相對的闊度和長度。此外，機翼的翼尖設計會出現向上揚的上功角，有助飛機在飛行時保持穩定。另外，手投式飛機所採用的是比較輕的發泡膠物料，使用較輕的物料有助飛行時減低飛機的重力，有助增加飛機逗留在空中的時間，而飛機的頭部位置較硬和較重，同樣有助對抗空氣阻力。從俯視角度看飛機，它的軸是對稱，有助穩定機身。	● A4 紙

- 生活中的事物中都隱藏不同的道理，就如紙飛機的外形中間包含的原理。當獲得不同知識時，不知你是否都感到快樂，這些知識也可以在其他的情況下運用。希望大家可以對身邊不同事物有更多的好奇心，多發掘及吸收新的知識。

有關紙飛機原理的參考連結：

(pcmarket.com.hk/2017/08/10/手投式飛機學科學/)

10 分鐘	分享時間	<ul style="list-style-type: none">● 先由職員分享生活中的知識或新發現● 鼓勵舍友分享他們生活中的發現 / 知識	/
5 分鐘	總結	總結 <ul style="list-style-type: none">● 總結房會討論內容● 鼓勵舍友可以在下個月的舍友大會表達該次房會建議	/

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗喜愛學習的動力及其帶來的喜悅 物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
1 分鐘	回顧	回顧 <ul style="list-style-type: none">回顧本月份性格強項體驗活動內容	<ul style="list-style-type: none">簡報
10 分鐘	透過活動，體驗獲得新知識的樂趣	體驗活動 - 找找新意思 (答案公布) <ul style="list-style-type: none">揭曉五個題目的答案，以及講解背後的原理。向得獎者頒發獎品 (詳情見簡報及喜愛學習舍友大會 (1)) 訪問 <ul style="list-style-type: none">舍友在找尋答案的過程中的感受？獲得新知識時的感受？是什麼因素讓他們有動力去找尋答案？ 小結 <ul style="list-style-type: none">本次活動設計希望帶出知識不限於書本上，而是在生活中也有很多智慧，但需要我們去主動發掘。活動中有三種不同的找尋答案方法，即使有些答案需要大家自己上網查找，大家仍然會有動力去查找在看到自己不懂得範疇中，有好奇心，希望可以知道答案，在知道答案後感到滿足，這便是喜愛學習為我們帶來的快樂。多些運用喜愛學習的性格強項，可以幫助自己學習及建立快樂	<ul style="list-style-type: none">簡報獎品

房會活動 ②

目的 在房會中，讓舍友從活動中體驗喜愛學習，並互相分享。

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
1 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">舍友對於該主題的印象 (例如活動等)	/
10 分鐘	透過活動感受知識就在生活中	活動體驗 - 拋彩虹 <ul style="list-style-type: none">每個人有 3 次用硬幣拋彩虹的機會，可以成功拋中的便有相對應的分數。最高分者勝出參考圖例： 	<ul style="list-style-type: none">硬幣彩虹圖
10 分鐘	回顧上個月房會的討論	小結 <ul style="list-style-type: none">在拋彩虹的過程中，如果你只看著最高分的區域拋，可以中的機率很低，因為圓心只有重複在一點上，才有機會贏取分數，但將注意力放在最大範圍的地方，便可以更容易取得分數，這與面積概率有關。有關拋彩虹原理詳細資訊，請至以下參考連結 (https://www.youtube.com/watch?v=uVKxX6AWnJE) 分享時刻 <ul style="list-style-type: none">由職員帶領分享他們在生活中的知識由舍友分享他們在日常生活中的發現	/

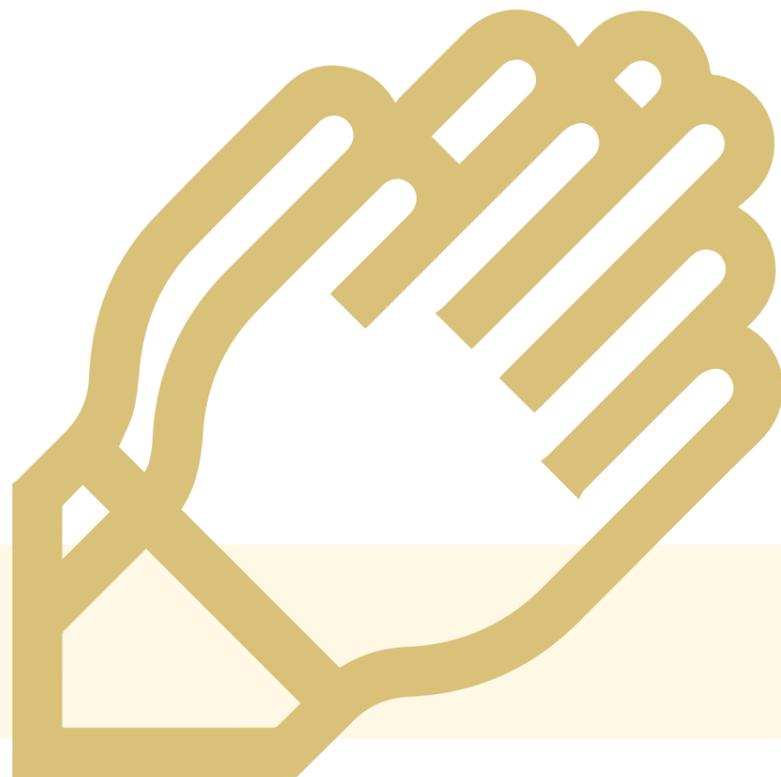
性格強項一

寬恕

舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中認識寬恕

物資：電腦、投影機、簡報



時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	介紹本月寬恕的定義	引入 寬恕的定義 (香港正向教育, 無日期) <ul style="list-style-type: none">懂得寬恕的人會饒恕那些做錯事或對不起他們的人, 並給予別人第二次機會。他們以慈悲為座右銘, 不會圖謀報復正如俗語「原諒別人等於放過自己」, 不能寬恕的背後總帶著負面情緒, 例如怨恨、苦澀、憎恨、憤怒、恐懼等。當我們學會寬恕, 便能從這些負面情緒中獲得釋放	● 簡報
15 分鐘	透過活動, 體驗只有自己在意時的著急情緒	體驗活動—秘密任務 <ul style="list-style-type: none">職員預先(吃飯前)派發特別任務給部分舍友(間諜), 需要他們不被別人發現的情況下, 在指定時間內完成任務內容<ol style="list-style-type: none">要在 3 位不同的舍友口中聽到「唔該」聽到 1 位舍友說「唔好意思」令到一位社友為自己夾飯菜(任務內容可自訂)	● 提示紙條

提問

- 其他舍友知不知道有哪幾位舍友與平日不同? 有什麼不同呢?
- 訪問「間諜」被派發了什麼任務? 執行任務是否困難? 為什麼? 過程是什麼心情?

2 分鐘 (續)

總結

- 在生活中, 當別人做了讓自己憤怒的事情時, 自己的情緒可能很憤怒, 很煩躁, 但對方可能並不知情, 或者並不在乎, 你的憤怒只有自己知道, 就如活動中的「間諜」般, 自己為了任務著急, 但其他人並不知道, 也對他們沒有太大的影響。自己的憤怒最後只是為自己帶來麻煩, 讓自己難受, 如果對一些小事太過執著, 放開些, 其實是放過自己, 讓自己好過些, 不會被憤怒的情緒帶著走, 所以寬恕與我們快樂與否息息相關。「原諒別人等於放過自己」。

房會活動 1

目的 在房會中，讓舍友從討論分享中認識寬恕

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
15 分鐘	透過分享及討論，了解大家對於寬恕的看法	討論分享 <ul style="list-style-type: none">● 與房友一同討論，並將所討論的重點紀錄在海報紙上，可以嘗試邀請房友在下次舍友大會時分享● 平日有什麼事讓你因受到傷害而感到憤怒 / 委屈？為什麼？● 你希望得到什麼結果？有可能發生嗎？● 每當想起這件事，你感受如何？● 如果要你寬恕令你受傷害的人，你覺得困難嗎？有什麼方法能幫助你寬恕嗎？● 日常有寬恕別人的情況發生過？● 鼓勵其他房友聆聽他人的分享並嘗試分享自己的想法。 總結 <ul style="list-style-type: none">● 受到傷害而感到憤怒 / 委屈時，有情緒是很正常的，但要難過多久，令自己被情緒受困多久才足夠呢？這是我們需要思考的，當我們不再因此受困，便能做到原諒別人，同時放過自己。有趣的是，有時候我們會認為自己已經寬恕了別人，但每當舊事重提，就發現事件每一個細節仍然歷歷在目，並且令自己的情緒湧現。有時候，真正的寬恕可能是再次提起時，不再有負面的情緒，因為已經不當一回事了。	<ul style="list-style-type: none">● 海報紙● 筆

5 分鐘 總結

總結

- 總結房會討論內容
- 鼓勵舍友可以在下個月的舍友大會表達該次房會建議。

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中認識寬恕

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧本月份性格強項體驗活動內容 ● 寬恕的定義	/
5 分鐘	認識寬恕的好處	寬恕的好處 (香港正向教育，無日期) ● 幫助人面對過去的傷痛，釋放負面的情緒 ● 能把負面的情緒轉化為中性及正面的情緒，增加生活滿意度 ● 能幫助人建立良好的人際關係	● 簡報
	如何使用寬恕	天秤上的性格強項 ● 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用 ● 過度使用：容易被人利用，不能好好保護自己的利益 ● 未能充分利用：小器、記仇 ● <u>例子：在宿舍中經常會見到的情境</u>	● 簡報
10 分鐘	透過案例分享及討論，讓舍友了解寬恕的重要性	「安心事件」分享及討論 (註：帶領者可根據時事變動更改內容) ● 事件回顧 (播放簡報中許志安記者會影片) 提問 ● 如果你是鄭秀文，會原諒許志安嗎？為什麼？ ● 分享鄭秀文在社交平台上的文章 (詳見簡報截文)，並分享她是如何轉化憤怒及面對困難。	● 簡報

(續)

總結

- 在面對人生難關時，有些事是很難忘記的，因為它帶來的傷害很大。但面對難關時，我們用什麼態度去面對及處理，便與自己的快樂有很大的關聯
- 在「安心事件」中，鄭秀文經過多日的消化後，將事件視為一個成長的經歷，也因此認識到婚姻的真諦，所以她將這個經歷轉化為寬恕原諒
- 事情發生的近期，我們會傷心難過，這是人之常情，受傷的地方還是傷口仍會流血。當時間流逝，傷口會止血，會變傷疤，傷疤看得見，但已經不痛了，看見傷疤的時候，我們會記得受傷的事情，除了傷心之外，它可能也是一個學習及成長的經歷

10 分鐘 透過分享，促進討論氣氛

房會分享
(** 註：可視乎時間而定)

- 職員分享日常生活中例子，並分享為什麼能做到寬恕，原因是什麼？
- 舍友分享自身例子 (可以是在房會中討論過的題目)

10 分鐘 讓舍友實踐及體驗寬恕

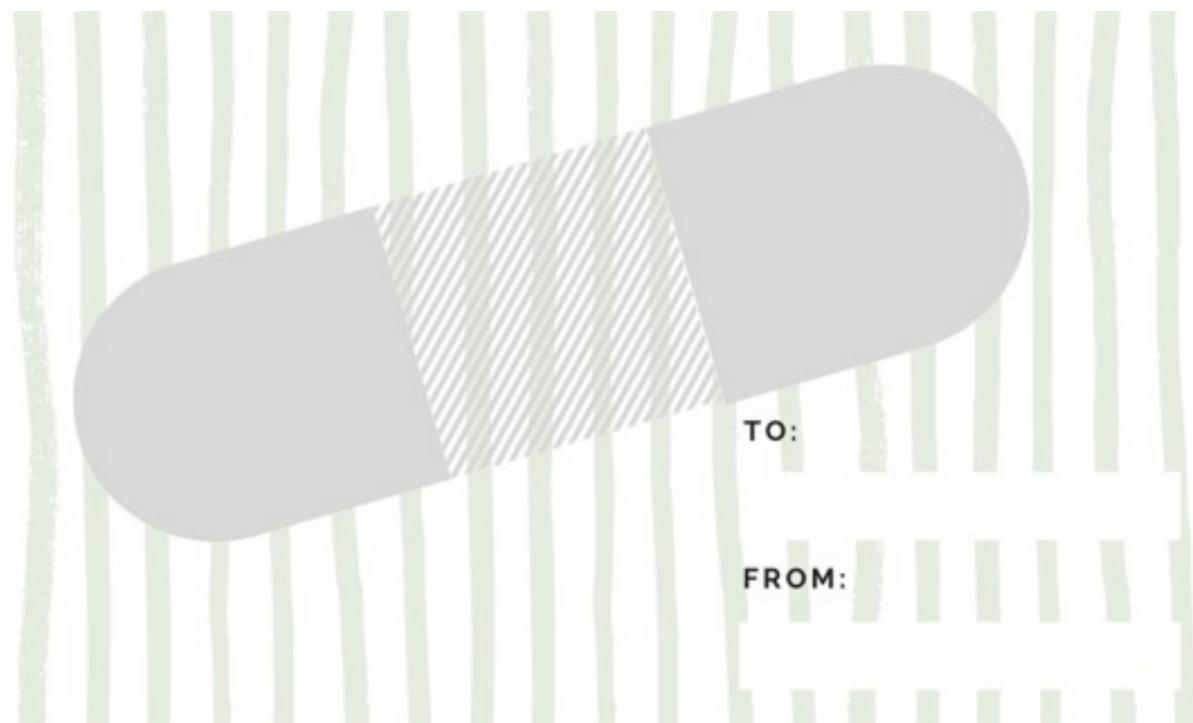
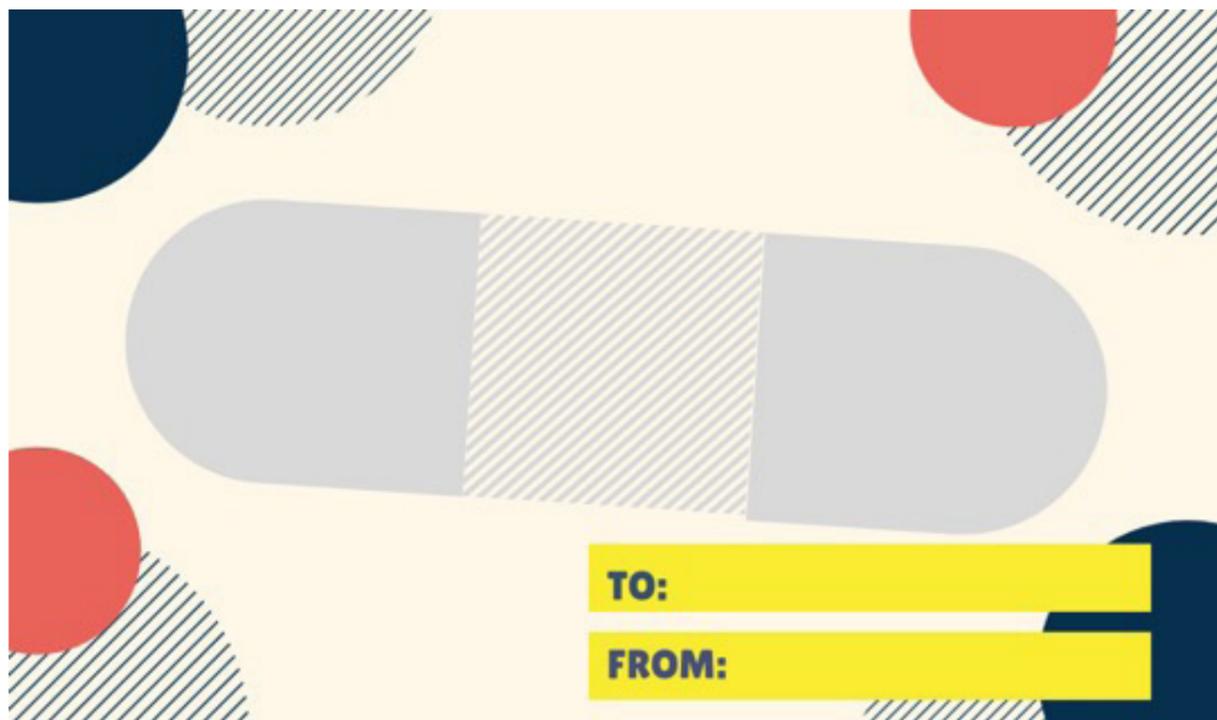
體驗活動－寬恕膠布
(如時間有限，可留待下次房會製作)

- 每位舍友派發一張印有藥水膠布的紙條「寬恕膠布」，並在舍友大會後，上面寫下自己感到憤怒 / 委屈的事，然後嘗試寫下可以如何轉化為寬恕，並給予這傷疤意義。
(職員收集「寬恕膠布」後，可以在房會分享，最後可以張貼在宿舍的壁報板上)

/

- 寬恕膠布
- 筆

寬恕膠布範本



房會活動 ②

目的 在房會中，讓舍友從討論分享中認識寬恕

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none"> 舍友對於該主題的印象 (例如活動等) 	/
10 分鐘	透過分享，讓舍友表達寬恕	分享時刻－寬恕膠布 <ul style="list-style-type: none"> 邀請房友分享她們的「寬恕膠布」 (** 因應房友的分享，社工可以加以引導她們正確的寬恕) 總結 <ul style="list-style-type: none"> 寬恕與快樂有很直接的關係，一個較容易寬恕別人的人，其實是放過自己，不會被自己的情緒所困 當一些很難過的事情發生，時間長了，除了帶給自己憤怒和難過之外，是否可以看到當中的意義，換個角度看，轉化為寬恕。最後也是放過自己，還自己一個輕鬆的生活 就着「寬恕膠布」上所寫的寬恕，鼓勵房友繼續向所寫的寬恕目標進發 	<ul style="list-style-type: none"> 寬恕膠布

性格強項一

公平

舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中認識公平的基本概念

物資：電腦、投影機、簡報



時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	介紹本月公平的定義	引入 公平的定義 (香港正向教育, 無日期) <ul style="list-style-type: none">公平是屬於「公義」的美德之下, 包含了不偏不倚和公正的意思。本著公平和公正的原則, 你對所有人一視同仁, 不會因為個人感情, 而對別人作出有偏差的判斷, 並會給予每個人平等的機會 提問 <ul style="list-style-type: none">你覺得最公平的舍友或者職員是誰? 為什麼?他 / 她做了什麼讓你覺得他 / 她公平?	● 簡報
	了解公平能帶來的好處	公平能帶來的好處 (香港正向教育, 無日期) <ul style="list-style-type: none">遭遇不公平會令人產生生氣、憤恨、不滿等負面情緒。相反, 公平則會帶給人正面情緒, 如: 滿足感能作出正確及良好的判斷有助建立良好的人際關係公平是成為出色領袖的一個重要條件 (可以運用平日宿舍的例子)	● 簡報
15 分鐘	透過體驗活動, 了解公平是需要視乎情況而定	體驗活動—公平大問答 <ul style="list-style-type: none">以簡報形式列出處境, 請舍友表達他們是否覺得公平及原因?	● 簡報

- 一位食環署職員在巡邏時看見一個人亂拋垃圾, 他抓住他並罰款 \$1500。第二日, 同一位食環署職員看見另一個人亂拋垃圾, 他沒有捉他。你認為公平嗎? 為什麼?
- 森林大會舉行運動會, 讓所有動物一起比賽爬樹, 你認為公平嗎? 為什麼?
- 有兩宗妻子謀殺丈夫的案件, 犯人 A 因為長期受到家暴, 所以殺了丈夫。犯人 B 因為想謀取丈夫的家產, 所以殺了他。法官判她們兩個同樣最高刑罰, 終身監禁, 你認為公平嗎? 為什麼?
- 宿舍中, 社工讓舍友 A 可以較常度假, 而且度假時間較長, 而舍友 B 則沒有相同待遇, 你認為公平嗎? 為什麼?

活動總結

- 處境一中, 兩個人都是亂拋垃圾, 但該食環署職員卻選擇性執法, 所以會感到不公平
- 處境二中, 每隻動物的能力都不一, 將它們放在同一個項目一起比賽, 是不公平的, 例如大象便無法爬樹, 要它和猴子比賽, 是比賽制度的不公平, 所以並非將同一個規則應用在所有場景便是公平
- 處境三, 法官面對一樣的行為, 作出一致的判決, 但你或許會覺得不怎麼公平。為什麼呢? 兩位犯人雖然犯了同樣的刑法, 但她們的犯案動機不同, 在法律上有最高刑罰, 而非所有法律都是固定刑法, 為的是可以讓法官因應不同案件的背景, 不同的情況做出合理公平的判決。在這個情況中, 犯人 A 很可能會被判決五年監禁, 而非最高刑罰
- 處境四, 因為待遇不同, 你可能感到不公平, 但試想想處境三的犯人, 正正因為每個人都不一樣, 社工需要考慮的因素也不同, 舍友 A 可能較穩定, 或者外出紀錄良好, 或者有家庭需要關顧, 有需要外出照顧
- 公平不一定代表用統一的規定, 去衡量所有人, 有些情境可因應情況而定, 我們需要考慮很多條件後, 才能做到相對公平

房會活動 ①

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識公平背後需要考慮很多因素，每個人對於公平都有不同的考慮點

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
15 分鐘	透過體驗活動，了解公平是需要視乎情況而定	分享討論 <ul style="list-style-type: none">● 與房友一同討論，並將所討論的重點紀錄在海報紙上，可以嘗試邀請房友在下次舍友大會時表達該次房會建議 討論題目 <ul style="list-style-type: none">● 一架觀光郵輪撞到冰山，船底破損，出現沉船危機，而只有最後一架可以承載 3 人的小逃生艇，你會選擇哪些人上船逃生呢？你會用什麼方法選擇這 3 人上船？● 船上人的職業分別有：無國界醫生，科學家，小朋友，藝術家，孕婦，老人家，政治家，剛剛升讀大學的年青人 <p>（注意：在討論中無須分辨及討論決定的對錯，主要希望舍友分享他們的觀點）</p> 提問 <ul style="list-style-type: none">● 在題目中，你為什麼會選擇這些人士逃生？● 你認為你的選擇公平嗎？為什麼？	<ul style="list-style-type: none">● 海報紙● 筆

總結

- 每個人都有自己的價值觀和考慮的觀點，而你的選擇，可能對於某些人而言並不公平，所以有時候沒有絕對的公平，因為我們很難衡量什麼是絕對正確的，相對的，我們只能做出一個相對公平的選擇，盡量平衡多方的利益。

（可以運用生活中的例子，如舍友投訴自己不能像其他舍友經常度假，工作人員可以向舍友講解）

5 分鐘 總結

總結

- 總結房會討論內容
- 鼓勵舍友可以在下個月的舍友大會表達該次房會建議

- 海報紙
- 筆

舍友大會 ②

目的 讓舍友從活動中認識如何適當的使用公平的性格強項

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 回顧本月份性格強項體驗活動內容● 公平的定義及好處	/
5 分鐘	了解如何使用公平	天秤上的性格強項 <ul style="list-style-type: none">● 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用● 過度使用: 死板，不懂彈性處理事情● 未能充分利用: 雙重標準，不公平● 例子: 在宿舍中經常會見到的情境	● 簡報
10 分鐘	透過活動，了解過度使用公平的影響	體驗活動－公平的香蕉 <ul style="list-style-type: none">● 職員準備一條香蕉及水果刀，邀請舍友將香蕉公平地分成 10 份，給 10 位舍友。 提問 <ul style="list-style-type: none">● 這個任務是否很困難？為何困難？● 香蕉兩側盡頭的位置較細，對於吃兩頭位置的舍友是否公平？應如何解決呢？● 香蕉有些位置較甜，有些較不甜，如何保持公平呢？應如何解決呢？● 用什麼準則選擇哪十位舍友？對其他三十位舍友，又是否公平？應如何解決呢？● 你覺得如果好像剛才這樣「異常公平」的計較，你感覺如何呢？為什麼？	● 香蕉 ● 水果刀

(續)

總結

- 上個月我們嘗試了解做到絕對公平是不容易的事，這個月，想讓大家知道，如果一個人過度強調公平，你會對身邊很多事物都斤斤計較，過分的「比較」及「計較」容易使我們感到憤怒，不開心，影響身心健康
- 相反如果面對大是大非，例如工作時被分配不合理的工作量，被扣減工資，而你不發聲投訴，那你會被壓榨，感到委屈，不能好好保護自己
- 如果在生活中的小事，你能體諒到原來做到絕對公平很困難，並不去斤斤計較，你會豁然開朗。但當面對被欺壓，你能為得到公平的對待而去做適當的爭取，你便能保護自己的權益，所以大家要因應情況，在適當的場合使用公平的原則

10 分鐘
(視乎
情況)

透過討論分享，讓舍友可以表達意見

職員及舍友分享

- 職員分享在日常生活中的例子。
- 舍友投訴飯後水果分派不公平，因為自己總拿到外觀不佳的水果，感到憤怒。如何解決呢？
- 四十多個水果如何確保它們外觀，顏色，大小，甚至甜度一致呢？是否有可能？
- 在這個情況下，如果使用過份的公平，而又無法找到合適的方案，是否合理的使用公平的性格強項？
- 舍友分享個別例子（可以是在房會中討論過的題目）

● 簡報

房會活動 ②

目的 在房會中，讓舍友分享她們生活中公平／不公平的例子，從他人的回應學習多角度看公平。

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">● 舍友對於該主題的印象 (例如活動等)	/
10 分鐘	透過分享，加強舍友互相認識及加深對公平的理解	分享時間 <ul style="list-style-type: none">● 邀請房友分享她們生活中遇到公平 / 不公平的事情，她的感受，處理方法等● 邀請其他人一起分享個人的看法。她們認為是否公平？如何處理？● (鼓勵職員也可以準備例子分享) ** 可因應房友的分享，社工可以加以引導她們正確的公平心態及處理方法	/
5 分鐘	總結	總結 <ul style="list-style-type: none">● 適當地運用自己公平的性格強項，可以使我們更好地保護自己，並讓自己保持身心健康。當想法不同的時候，可以與你的朋友或社工討論，可能會讓你看到不同的方法解決。	/

性格強項－

社交智慧

舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中認識社交智慧及其重要性

物資：電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	引言	引入 社交智慧的定義 (香港正向教育，無日期) <ul style="list-style-type: none">● 是指了解別人和自己的動機與感受，明白怎樣配合不同的社交場合，知道別人的需求，明白該做和不該做甚麼，能使別人感到自在	● 簡報
15 分鐘	透過活動，讓舍友了解觀察及理解別人的表情，有助建立社交智慧	體驗活動－Emoji 大解構 活動簡介 <ul style="list-style-type: none">● 職員出示 Emoji 圖示卡片，讓舍友猜測其代表的情緒 提問 <ul style="list-style-type: none">● 是否可以全部猜對？● 為什麼有困難？	● 簡報

總結

- 是觀察人的面部表情，從而理解他情緒，是很困難的。所以要理解別人所表達的意思，需要全心全意地傾聽別人的說話，特別專注於聆聽別人的想法和感受，敏銳地觀察對方的肢體動作，因為非言語的表達也是表達情緒的方法，能幫助我們了解別人真正的想法和感受。

房會活動 1

目的 在房會中，讓舍友分享他們生活中社交智慧的例子。

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">● 舍友對於該主題的印象 (例如活動等)	/
10 分鐘	透過討論分享，讓舍友了解社交智慧的特質	分享時刻 <ul style="list-style-type: none">● 職員及舍友分享及討論以下題目。<ul style="list-style-type: none">● 願意與怎樣的人做朋友？你最好的朋友是誰？為什麼他 / 她能成為你的好朋友？ (鼓勵職員也可以準備例子分享) ** 可因應房友的分享，職員可以加以引導	<ul style="list-style-type: none">● 海報紙● 筆
5 分鐘	總結	總結 <ul style="list-style-type: none">● 在與別人建立友誼時，我們都傾向與不自私的人做朋友，因為他們願意多觀察別人的感受及同理別人的情況，並嘗試作出調節，使他人與他們相處時感到自在。這正是社交智慧的表現。	/

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中認識社交智慧

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	引入 <ul style="list-style-type: none">● 回顧本月份性格強項體驗活動內容● 社交智慧的定義（回顧上月舍友大會）	● 簡報
5 分鐘	了解社交智慧的好處	社交智慧的好處（香港正向教育，無日期） <ul style="list-style-type: none">● 有助建立良好的人際關係● 有助建立良好的溝通技巧● 社交智慧是建立抗逆力的重要元素● 能預計到有良好的工作前景	● 簡報
	如何使用社交智慧	天秤上的性格強項 <ul style="list-style-type: none">● 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用● 過度使用：失去自我（牆頭草）● 未能充分利用：難相處● <u>例子：在宿舍中經常會見到的情境</u>	● 簡報
10 分鐘	辨識在不同地方及場合中，我們應有的表現及態度	案例分享及討論－情境大抉擇 <ul style="list-style-type: none">● 透過對於情境的設定提供兩個選擇，讓舍友可以因應情境和人物的設定選擇符合社交智慧的選項	● 簡報

題目

- 你看見新舍友多拿了一份早餐
 - A 直接罵他，並在舍友大會直接批評那位舍友
 - B 了解他的情況，並告訴他宿舍的規則是每人只拿一份早餐
- 有舍友問你借錢，你會…
 - A 告訴他宿舍不鼓勵借錢的行為，並將他的行為告訴職員處理
 - B 了解他的情況，並告訴他宿舍的規則是每人只拿一份早餐
- 有舍友因為在宿舍抽菸，被職員發現及處罰
 - A 你笑他活該，表現你的幽默感
 - B 你會默不作聲
- 平日生活中…
 - A 你會不修邊幅，滿是粗口，彰顯男人氣概
 - B 你會注意衛生，以禮待人，彰顯紳士風度

題目

- 在以上不同的情境中，我們都會選擇一個合適的答案。成為一個「人緣好」的人，我們不會因為別人做錯事，就立刻揭發對方，而是會先給機會讓對方解釋。另外，也會站在別人的立場思考，先考慮別人的難處，而不會急於責備別人。

5 分鐘 透過分享，更深入理解社交智慧

職員及舍友分享

- 職員分享在日常生活中的例子，並分享為什麼能做到社交智慧，原因是什麼？
- 舍友分享自己的例子（可以是在房會中討論過的題目）

房會活動 ②

目的 在房會中，讓舍友分享他們生活中社交智慧的例子。

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	加深舍友對本月主題印象	引言 <ul style="list-style-type: none">● 舍友對於該主題的印象 (例如活動等)	/
10 分鐘	透過討論分享，讓舍友了解社交智慧的特質	職員及舍友分享 <ul style="list-style-type: none">● 職員及舍友分享在日常生活中，有什麼行為是有／沒有社交智慧？原因是什麼？(鼓勵職員也可以準備例子分享)● ** 可因應房友的分享，職員可以加以引導	<ul style="list-style-type: none">● 海報紙● 筆
2 分鐘	總結	總結 <ul style="list-style-type: none">● 適當地運用社交智慧，懂得換位思考，不會急於批判他人，可以使我們得到更好的人際關係。● 但使用社交智慧時也要懂得平衡，如果過分遷就別人，從而忽略自己的感受，也是不健康的。● 若感到有困惑時，鼓勵你與朋友或社工討論。	<ul style="list-style-type: none">● 海報紙● 筆

性格強項一

幽默感 舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從故事中了解幽默感的重要性

物資：電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
10 分鐘	引言	引入 <p>幽默感的定義 (香港正向教育, 無日期)</p> <ul style="list-style-type: none">● 性格強項中的幽默感，包含了活潑有趣，為別人帶來笑容及快樂的能力● 擁有幽默感的人喜歡大笑和逗別人快樂，為別人帶來歡笑是很重要的● 在任何情況下，都嘗試去看事情明朗的一面，不會任由逆境讓其沮喪，所以能保持良好的心情● <u>幽默並不一定是講笑話或「攞笑」，而是指一個人能以有趣好玩及具想像力的態度去面對生命</u>	<ul style="list-style-type: none">● 簡報
	了解幽默感的好處	幽默感的好處 <ul style="list-style-type: none">● 增加日常生活的快樂感● 能更輕鬆地面對困難、環境的轉變和克服壓力● 能有助展現其他優良的特質，例如關心他人感受，令身邊的人快樂● 有助緩和與人之間的緊張氣氛● 較受人歡迎，有助建立良好的社交關係● 對身心健康有正面的影響	<ul style="list-style-type: none">● 簡報



天秤上的性格強項

● 簡報

- 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用
- 在不適當的情況下使用：傷害別人，令人覺得奇怪
- 未能充分利用：沉悶

例子：在宿舍中經常會見到的情境

10 分鐘 透過影片感受幽默感所帶來的快樂

影片播放－黃子華

● 影片

- 播放影片 (建議 0:00-6:39 時段)
- 有關影片連結 (https://www.youtube.com/watch?v=9YDvYr_8tLA)

(註：帶領者可另尋其他影片)

提問

- 觀看影片當中的笑話及幽默感時，你的感受如何？
- 是否也不禁發笑？
- 你覺得最好笑的是哪個部分？

提問

- 「棟篤笑」中的主題是講述一個被老千欺騙的經歷，但講者用了一個輕鬆及「嬉笑怒罵」的態度去演繹，這種態度可以幫助我們更輕鬆地面對困難、環境的轉變和克服壓力
- 觀看影片時，如果你也被逗笑，代表你也有幽默感，因為性格強項是幽默感的人，不是只指那些很懂得說笑的人，能夠逗得大家發笑是能力，但在性格強項中所強調的是大家是否能欣賞別人及在別人說笑時能夠享受其中，並嘗試將歡樂帶給身邊的人

房會活動 1

目的 在房會中，讓舍友從活動中體驗幽默感的重要性

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none"> ● 詢問大家對於該主題的印象 ● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷 	/
10 分鐘	透過討論讓舍友體驗幽默感	分享時間 <ul style="list-style-type: none"> ● 與房友一同討論，並將所討論的重點紀錄在海報紙上，並邀請房友在下次舍友大會時分享該次房會 <ul style="list-style-type: none"> ● 請大家分享日常感到有趣或「搞笑」的事情（職員可事先準備，並領先分享） ● 你認為哪位舍友有幽默感？ ● 他的哪些行為讓你覺得有幽默感？ ● 那你認為自己是否有幽默感？為什麼？ 總結 <ul style="list-style-type: none"> ● 有幽默感不代表要懂得說些好笑的笑話，而是在看見／聽見「搞笑」的事會感到快樂，而且會想要分享給別人。 	● 海報紙 ● 筆
5 分鐘	總結	總結 <ul style="list-style-type: none"> ● 總結房會討論內容 	/

性格強項一

自我規範

舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中認識自我規範及其重要性

物資：電腦、投影機、簡報



10分鐘 讓舍友透過活動，實踐自我規範

小結

- 引伸出為了達到目標，可以控制自己的慾望，更持久地完成自己訂立的計劃

體驗活動－原地踏步減肥法實驗室

- 由職員介紹「原地踏步減肥法」(* 可因應舍友身體健康狀況更改)

- 1 站直，讓整個身體成一條直線。
- 2 提高大腿，讓其和地面平行。
- 3 手臂伸直，儘量向後擺。
- 4 雙手雙腳左右交換擺動。做時不用追求速度，只要保持在同一個頻率上就可以了。重覆該動作，每50下為一組，1天2組。
(** 註：1次運動不少於30分鐘，以渾身發熱、出汗但不致大汗淋漓為宜)

- 簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
10分鐘	介紹本月自我規範的定義	引入 自我規範的定義 (香港正向教育，無日期) <ul style="list-style-type: none">● 自我規範是屬於「節制」的美德之下● 顧名思義，自我規範的人懂得控制自己的行為與感覺，能夠自律，例如對自己的食量和情緒有自制力，不會被它們支配	● 簡報
	自我規範的好處	自我規範的好處 (香港正向教育，無日期) <ul style="list-style-type: none">● 建立控制情緒的能力，不受負面情緒支配● 更有條理、有計劃地完成人生不同的目標● 多為自己健康著想，因此令身體更健康	● 簡報
10分鐘	透過個案分享，加強舍友理解自我規範	個案分享 <ul style="list-style-type: none">● 彭于晏努力操肌，「十年沒吃飽過」(新聞節錄)<ul style="list-style-type: none">● 顯示彭于晏小時候的身形肥胖的相片● 顯示彭于晏為了保持身形，努力健身、控制飲食的新聞節錄及相片	/

宿舍挑戰規則

- 每個舍友先記錄自己的體重，在未來一個月中，自律地嘗試挑戰每天做2組，每50下為一組，並在一個月後再次量度自己的體重，實驗看看體重是否會下降
- 於下個月舍友大會中做跟進分享

總結

- 在日常生活中，我們也需要自我規範，在面對美食當前，但同時又需要控制自己的體重或血糖指數，自我檢視中，理解到已經吃過晚飯，如果再吃宵夜，吸收的卡路里會過多，不利健康，之後我們需要忍耐，以及堅定的意志力去控制自己，拒絕宵夜的誘惑。

房會活動 ①

目的 在房會中，讓舍友從活動中認識自我規範

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	回顧	回顧 <ul style="list-style-type: none">回顧本月份性格強項體驗活動內容	/
10 分鐘	鼓勵及提醒舍友體驗原地踏步，運用自律	體驗活動－原地踏步減肥法實驗室（延伸版） <ul style="list-style-type: none">（** 註：此活動是舍友大會的活動延伸）由職員介紹「原地踏步減肥法」（* 可因應舍友身體健康狀況更改）由職員帶領與舍友一起體驗 5 分鐘左右的原地踏步<ol style="list-style-type: none">站直，讓整個身體成一條直線。提高大腿，讓其和地面平行。手臂伸直，儘量向後擺。雙手雙腳左右交換擺動。做時不用追求速度，只要保持在同一個頻率上就可以了。重覆該動作，每 50 下為一組，1 天 2 組。（** 註：1 次運動不少於 30 分鐘，以渾身發熱、出汗但不致大汗淋漓為宜）	● 簡報

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中認識自我規範

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧 <ul style="list-style-type: none">回顧本月份性格強項體驗活動內容自我規範的定義（回顧上月舍友大會）	● 簡報
5 分鐘	了解如何使用自我規範	天秤上的性格強項 <ul style="list-style-type: none">性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用過度使用：拘謹未能充分利用：散漫，不守規矩 例子：在宿舍中經常會見到的情境	● 簡報
10 分鐘	討論分享無法堅持的原因	討論分享 提問 <ul style="list-style-type: none">有什麼事很想去達成，但總無法達成？為什麼？無法堅持的原因？如何才能讓自己堅持下去？ 總結 <ul style="list-style-type: none">開始時是因他人刺激而引起的衝動，這種衝動一般是三分鐘熱度，缺乏強烈的動機，堅持就是一種自我消耗和惰性對抗。人容易找藉口給自己，即使找到一千個可以開始的理由，也同樣會有一千零一個放棄自己原有計劃的理由。	● 簡報

- 我已經付出那麼多努力了，放鬆一下有什麼不對？所以，我們可以看到一些人很容易通過自律取得了小成果，也很快放棄。一旦打回原形，他會感到前所未有的放鬆，也不願再次嘗試作出改變。

如何將「自律」堅持下去？

- 願望一定要非常強烈，是自己本能性地想要達成一個目標，不受任何人的影響。
- 設立循序漸進及適合自己的計劃，讓自己走出舒適區（可使用 SMART Goal 設立目標）
- 將自己想要堅持的事情，轉化成習慣

房會活動 1

目的 在房會中，讓舍友從活動中認識自我規範

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	回顧本月份性格強項體驗活動內容	回顧：本月份性格強項體驗活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ● 自我規範的定義 ● 自我規範的好處 	/
10 分鐘	了解及實踐自我規範的方法	分享討論 (延伸版) <ul style="list-style-type: none"> ● 請舍友列舉生活中希望達成，而需要自我規範的事情。並討論如何製訂讓自己可以自我規範的方法 建議方法 <ul style="list-style-type: none"> ● 訂立目標 (使用 SMART Goal) ● 再把目標分拆成可量度的小目標 (設定時限) ● 定期檢討，並做調節 (回顧想要達成目標的原因) ● 邀請舍友們將自己希望達成的目標，套用在以上方法實踐 	<ul style="list-style-type: none"> ● 海報紙 ● 筆

性格強項一

仁慈

舍友大會 ①



目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中認識仁慈

物資：電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	透過活動讓舍友體驗由他人角度出發的困難	熱身活動－有你無我 活動簡介 <ul style="list-style-type: none">每位參加者獲發 5 粒糖果 / 星星在限時內，參加者可以互相交談，訪問對方的背景資料，如姓名、興趣等在過程中，參加者不能說「我」字或同音字，如說的話就要將一粒糖果交給對方參加者也可以運用策略，令對方失誤，藉此獲得對方的糖果限時結束後，大家可比較手上糖果的數目，並一同享用糖果 總結 <ul style="list-style-type: none">遊戲過程中，要避免說「我」字很困難，我們會很不自在，正如平日要放下自我的觀點，由他人的角度出發，也是一件不容易的事，而「仁慈」所需要的，便是多由他人的立場出發。	● 糖 / 星星

5 分鐘 了解仁慈的定義 **仁慈的定義** (香港正向教育, 無日期) ● 簡報

- 仁慈屬於「仁愛」的美德之下。仁慈的人對別人懷有慈愛和寬宏大量的心，樂於帶給別人恩惠、幫助及照顧他人。別人請你做事，你不會推搪。你享受為別人做好事，即使那些人和你認識不深
- 從以上的定義中，多次出現「他們」和「別人」
- 仁慈的人相信，幫助別人的行動不是出於一種責任和規條，而是出於別人的需要，他們的焦點多放在別人的身上

5 分鐘 透過分享在生活中的好人好事，肯定身邊的好人好事 **好行為分享** /

- 根據以上的定義，請舍友列舉宿舍中舍友對他人做的好事，並互相肯定
- 例如：留飯；幫行動不便的舍友開門，扶他 / 她到飯堂；活動後收拾場地等

10 分鐘 透過討論，讓舍友理解代入別人的立場及感受 **討論分享** ● 簡報

- 舍友根據情境，自由分享
- 情境一：白髮老人 (行動到) 會否讓坐，為什麼？
- 情境二：地鐵車箱內有人突然嘔吐
 - 如你是乘客有何感受及行動，為什麼？
 - 如你是主角有何感受及行動，為什麼？
- 情境三：在食店中客人眾多，職員數目少，客人排長龍
 - 如你是食客有何感受及行動，為什麼？
 - 如你是職員有何感受及行動，為什麼？
- 情境四：巴士塞車
 - 如你是乘客有何感受及行動，為什麼？
 - 如你是司機有何感受及行動，為什麼？

總結

- 事件沒有對錯
- 嘗試用不同角度 / 他人處境思考
- 多點體諒、包容，了解到別人心態時，減少爭拗，
- 彼此幫助

房會活動 ①

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識仁慈

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
15 分鐘	透過分享，帶領舍友回顧好人好事，並認識幫助他人的好處	分享時間 <ul style="list-style-type: none">● 分享大家在日常生活中見到 / 做過的好事，由職員帶領分享<ul style="list-style-type: none">● 曾經宿舍、工作或在街上見到什麼的好事？● 舍友可曾試過需要別人幫助的時候？是甚麼事？● 有人幫助自己有何感受？● 如沒有別人的幫助感受如何？（嘗試代入他人角度去想） 仁慈能帶來甚麼好處？ <ul style="list-style-type: none">● 向別人作出仁慈的行動能讓人更快樂● 能減少因壓力所引發的負面情緒● 仁慈的人通常身體較健康和長壽● 仁慈的人有較好的人際關係● 仁慈的人通常較成功	● 海報紙 ● 筆
15 分鐘	總結	總結 <ul style="list-style-type: none">● 幫助別人最重要的元素是你能身同感受地對別人作出關懷。我們每人有不同之處，也有不足之處。當我們不理解別人的需要或難處時，我們很容易會從自己的角度去作出判斷，未能體諒別人的需要和情況而施以援手。多放焦點在別人的身上。	/

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中認識仁慈

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 回顧本月份性格強項體驗活動內容● 仁慈的定義（回顧上月舍友大會）	● 簡報
10 分鐘	了解如何做到適當使用「仁慈」	透過眼、手、心三個層次建立仁慈 <ul style="list-style-type: none">● 眼：用眼睛觀察身邊的人與事，從而得知別人的需要，並思考可以如何去幫助、照顧或為別人伸出援手● 手：安慰傷心的人、參與賣旗活動、讓座給有需要人、為家人分擔家務，這些都是具體的行動去實踐仁慈● 心：「身同感受」地體會別人的感受和想法，使助人的行動更切合別人的需要。透過故事或別人的經歷，從中得到啟發，明白助人的意義，具體地學習仁慈	● 簡報
2 分鐘	了解如何使用仁慈	天秤上的性格強項 <ul style="list-style-type: none">● 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用● 過度使用：放縱他人，委屈了自己● 未能充分利用：冷酷 例子：在宿舍中經常會見到的情境	● 簡報

20 分鐘 短片分享及討論

影片播放：寄居的胖虎

討論

- 1 片段中的主角大雄及哆啦 A 夢有仁慈特質嗎？
答案：有，因為焦點放在胖虎的身上，怕他不開心
- 2 運用適當嗎？
(有沒有理會自己感受 / 為維持關係 / 沒考慮別人真正需要)
- 3 如何運用眼、手、心在上述情況？
眼：觀察角色當下的需要，如陪伴
手：以行動安慰角色，安排其他時間陪伴
心：「身同感受」地體會渴望陪伴心情，可邀請其他有空的人幫忙

總結

- 在影片中，主角大雄因為覺得胖虎可憐，不想他受傷，但卻忽略了自己的實際處境，最後更委屈了自己幫助胖虎，反被胖虎利用了，傷害自己。適當的仁慈有助建立良好的關係，但要平衡及拿捏程度。

● 影片連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=g0B357mPzJw>

房會活動 2

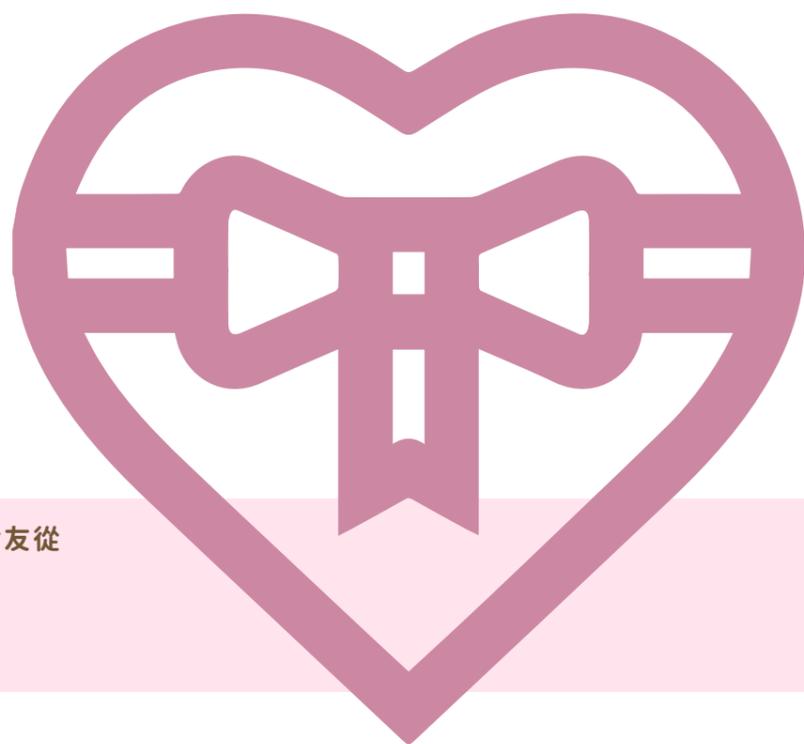
目的 在房會中，讓舍友從討論中認識仁慈

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	回顧本月份性格強項體驗活動內容	回顧 加深舍友對本月主題印象 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷 (星星)	/
15 分鐘	透過討論分享，加強舍友在日常生活中應用仁慈	分享時間 討論適當使用仁慈及舍友分享 <ul style="list-style-type: none">● 以不同例子帶出過份 / 不當使用仁慈的後果 過份：自己身體不適堅持讓座 / 沒有錢捐錢 不當：為維持關係協助隱瞞犯法 / 縱容別人 回顧及將以上事例套用在眼、手、心三個層次 <ul style="list-style-type: none">● 眼：用眼睛觀察身邊的人與事，從而得知別人的需要，並思考可以如何去幫助、照顧或為別人伸出援手● 手：安慰傷心的人、參與賣旗活動、讓座給有需要人、為家人分擔家務，這些都是具體的行動去實踐仁慈● 心：「身同感受」地體會別人的感受和想法，使助人的行動更切合別人的需要。透過故事或別人的經歷，從中得到啟發，明白助人的意義，具體地學習仁慈	<ul style="list-style-type: none">● 海報紙● 筆

性格強項一

感恩

舍友大會 ①



目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗感恩

物資：電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	介紹本月感恩的定義	引入 感恩的定義 (香港正向教育, 無日期) <ul style="list-style-type: none">留意身邊發生的好事, 並為此感恩常常表達謝意能留意發生在自己身上的好事, 但從不會視為理所當然因為常常表達謝意, 身邊的朋友和家人都知道他是個懂得感恩的人	● 簡報
10 分鐘	透過兩個居住環境的比較, 讓舍友察覺到值得感恩的事就在日常生活中	體驗活動—睇樓團 活動簡介 <ul style="list-style-type: none">舍友需要因應兩個居住環境, 作出選擇 提問 <ul style="list-style-type: none">單位 B 你是否似曾相識?為何單位 A 的優點那麼多, 你仍會選擇單位 B?你對單位 A 有何不滿?	● 簡報 (** 註: 簡報中 B 的居住環境需要職員拍攝該宿舍的實際照片)

- 你是否知道, 現實生活中的確有人是居住在單位 A 中的?
- 平日裡, 有否發現單位 B 的好處? 還是也有諸多不滿?

總結

- 感恩並非只限於當有人對自己做好事時才出現的, 其實在生活中的點滴, 我們會忽略很多值得感恩的事。例如在簡報裡其中一個居住環境, 其實就是我們的宿舍, 平日我們可能很多抱怨, 但其實也有很多值得我們感恩的事情。希望大家可以多多留意身邊的事物。

10 分鐘

讓舍友了解感恩的步驟, 並鼓勵在日常生活中表達感恩

感恩四部曲 (香港正向教育, 無日期)

● 簡報

- 1 留意及察覺到身邊讓我們欣賞的人或事, 反思他們對我們的意義和價值
例子: 中途宿舍提供了舒適的環境, 為我提供了安全的住所; 有關心我的職員, 讓我知道有困難時我不是孤單一個
 - 2 思考這些事物的來源, 若沒有這些事物會變得怎樣
例子: 職員是否一定要關心我? 如果沒有了中途宿舍的服務我的生活會怎樣?
 - 3 對我們欣賞的人或事產生善意
例子: 可以在宿舍居住真的很好; 很感謝職員的付出及照顧
 - 4 以實際行動來表達感恩及欣賞
例子: 我寫了一張感謝卡給宿舍或職員, 表達謝意, 並更積極面對困難及挑戰。
- (鼓勵帶領者使用生活中所觀察到的例子)

2 分鐘

介紹房會活動, 營造氣氛

延伸活動預告—「感恩就要說出來」

- 邀請舍友運用「感恩四部曲」, 回想生活中他們感到感恩的人或事, 並在接下來的房會中寫感謝卡, 表達謝意

房會活動 ①

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識感恩

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
20 分鐘	透過活動表達感恩	體驗活動－睇樓團 活動簡介 <ul style="list-style-type: none">● 根據感恩四部曲，最後一個步驟是鼓勵我們要表達感謝● 邀請舍友回想生活中值得感恩的人或事，並寫在感謝卡● 完成後需要送出他們的感恩卡，並在下次房會中分享感受 提問 <ul style="list-style-type: none">● 回想過程是否困難？為什麼？● 預計這張卡是否會送給那個人？為什麼？● 你預計那個人的反應是什麼？ 總結 <ul style="list-style-type: none">● 在華人社會中我們比較少表達感謝，所以大家可能不太習慣，但都鼓勵大家踏出第一步，嘗試送出這張卡，看看會否有什麼感受。	<ul style="list-style-type: none">● 感恩卡● 彩色筆

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗感恩

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 回顧本月份性格強項體驗活動內容● 感恩的定義（回顧上月舍友大會）	<ul style="list-style-type: none">● 簡報
2 分鐘	了解如何使用感恩	天秤上的性格強項 <ul style="list-style-type: none">● 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用● 過度使用：低估自己的付出● 未能充分利用：理所當然 例子：在宿舍中經常會見到的情境	<ul style="list-style-type: none">● 簡報
20 分鐘	讓舍友認識到身邊的好事並非理所當然的	感恩的體驗 活動簡介 <ul style="list-style-type: none">● 兩個回合的體驗● 第一個回合，舍友可以正常地進食指定食物● 第二個回合，舍友需要在限時內，在不使用慣用手的情況下進食（可以選擇獨立包裝啫喱或金幣朱古力） 總結 <ul style="list-style-type: none">● 在不能使用慣常用手的情況下進食是比較困難的，可能需要比平時多幾倍的時間，可能會表現狼狽。可以順暢地使用雙手看似很平常，但如果有一天失去的時候，可以很狼狽。平日裡我們經歷很多好事，擁有很多看似「老奉」的事物，但擁有這些並非必然！當我們仍擁有時，要加以珍惜，多以感謝的心看待這些事物，生命會因此快樂很多。	<ul style="list-style-type: none">● 獨立包裝啫喱或金幣朱古力

房會活動 ②

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識感恩

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
15 分鐘	透過分享，加強表達感恩的重要性	感恩就要說出 (分享版) <ul style="list-style-type: none">● 邀請舍友分享送出感謝卡時的情況 提問 <ul style="list-style-type: none">● 送出感謝卡時的感受● 接收感謝卡的人的反應是什麼？● 他／她說了什麼？面上有什麼表情？● 你看見他／她的反應時的感受是什麼？ 總結 <ul style="list-style-type: none">● 在表達感謝時，我們雖然可能感到不習慣，接收的人可能也會表現尷尬，但也不難發現他們其實是開心的，而你也會因此而感到高興。這份歡欣是互動的，同時也讓我們可以建立更好的人際關係。	/

性格強項一

判斷力 舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗判斷力

物資：電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	了解判斷力的定義	引入 判斷力的定義 (香港正向教育，無日期) <ul style="list-style-type: none">● 樂意並積極地尋找不同的資料及證據，作多方面思考，並會公平地衡量各方面的事實，不會受主流意見或自己的想法及目的左右而作出判斷● 在作出決定時會根據確切的證據，不會妄下結論● 他們亦較易接受新的想法及懂得變通 判斷力能帶來的好處 <ul style="list-style-type: none">● 作出客觀的決定● 較容易接受別人的批評及所帶來的壓力● 不會道聽塗說，有自己的想法和判斷	● 簡報

10分鐘 透過活動讓舍友
使用判斷力

體驗活動－問答遊戲

- 根據選擇題的題目，舍友選擇認為是正確的答案舉手作答（職員可嘗試引導舍友錯誤答案，引發思考）

討論

- 如何判斷答案？基於客觀事實 / 感受 / 道聽途說？

總結

- 除接收資訊以外，我們也必須學會分析，按資訊及經驗思考事物，多方面考證資料，繼而作出正確的選擇
- 判斷力與喜愛學習、好奇心環環相扣

- 簡報
（**註：帶領者可以自行尋找其他問答题目代替）

房會活動 ①

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識判斷力

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
15分鐘	透過遊戲及討論，讓舍友體驗判斷力的使用	層層疊的挑戰 活動簡介 <ul style="list-style-type: none">● 每位舍友在堆好的層層疊中，輪流抽出一條木條，並放在最上層● 最後一個抽出並讓層層疊倒下的舍友為輸 1 討論 <ul style="list-style-type: none">● 遊戲過程做過甚麼判斷？（選木條）● 為甚麼做這些判斷？● 基於事實考慮嗎？（物理：底要平衡 / 要輕）● 有沒有被旁人影響？（職員可在期間左右舍友做決定）● 有沒有試嘗試其他的方法抽取木條？ 2 分享生活中做過的判斷（例：購物格價 / 營養標籤 / 天氣）	● 層層疊
		總結 <ul style="list-style-type: none">● 生活中充滿需要判斷力的事情，鼓勵作選擇 / 做事時多思考，透過思考過程分析事物，作出正確選擇。	

舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗判斷力

物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 回顧本月份性格強項體驗活動內容● 感恩的定義（回顧上月舍友大會）	● 簡報
2 分鐘	了解如何使用判斷力	天秤上的性格強項 <ul style="list-style-type: none">● 性格強項有可能被誤用，過度使用及未能被充分利用● 過度使用：冷眼旁觀● 未能充分利用：盲目相信，片面 例子：在宿舍中經常會見到的情境	● 簡報
10 分鐘	透過活動體驗如何使用判斷力	體驗活動－紙是否可以對摺多過 7 次？ 引入提問 <ul style="list-style-type: none">● 一張 A4 紙可以對摺多少次？● 有人說不可能超過 7 次，你覺得是正確的嗎？為什麼？● 邀請兩位舍友出來試驗對折，看看可以多少次 提問 <ul style="list-style-type: none">● 最後結果是多少次？● 那是否會有可能多過 7 次呢？● <u>（播放影片）</u> 總結 <ul style="list-style-type: none">● 在影片中我們可以看到為什麼用手只能夠對摺 7 次的原理，另外也看見有人用了不同的方法破了世界紀錄，例如用衛生紙對摺，用壓縮機對摺等。證明我們可以用不同的方法去判斷事物。	● A4 紙 ● 影片連結 https://www.youtube.com/watch?v=BaY8wFrOu1I

10 分鐘 讓舍友認識到判斷的不同角度

判斷的六頂帽子（香港正向教育，無日期）

● 簡報

- 白色：已有的及尚需要的客觀事實與資訊
 - 例：一張 A4 紙，需要對摺
- 紅色：對事件的情感、感受及直覺等
 - 例：估計紙張很薄，所以可以摺很多次。
- 黑色：從負面角度去觀察思考事件
 - 例：估計紙張很薄，所以可以摺很多次。
- 黃色：從正面角度去觀察思考事件
 - 例：思考可以對摺 7 次的原因
- 綠色：探究事件上可能的新概念、想像及提議
 - 例：思考其他方法突破紙只能對摺 7 次，如用壓縮機，用廁紙等
- 藍色：整個思考的過程、邏輯、組織及協調，可控制其他帽子的使用

總結

- 在判斷事情時，我們經常用紅色帽子去思考判斷，要善用判斷力，需要從不同的角度去思考。判斷，要善用判斷力，需要從不同的角度去思考。

房會活動 2

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識判斷力

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
15 分鐘	透過分享及討論，嘗試代入不同人的想法與感受	如果我是你 <ul style="list-style-type: none">● 根據工作紙上的情境，思考在事件中不同人的想法會是什麼，並分享討論 (註：職員可以根據宿舍情況更改工作紙上的情境) 總結 <ul style="list-style-type: none">● 判斷力涉及是否可以代入不同角度思考，才可以避免過度用自己主觀判斷。	<ul style="list-style-type: none">● 工作紙● 筆

如果我是你

工作紙

範例：

宿舍規定舍友在使用完廚具後，要放回原位

人物	想法
自己	<ul style="list-style-type: none">● 很麻煩● 方便其他人的使用
社工	<ul style="list-style-type: none">● 培養舍友關顧他人的心● 維持宿舍秩序
其他舍友	<ul style="list-style-type: none">● 方便其他人使用● 避免誤會

情境一：

人物	想法
自己	
社工	
其他舍友	

情境二：

人物	想法
自己	
社工	
其他舍友	

情境三：

人物	想法
自己	
社工	
其他舍友	

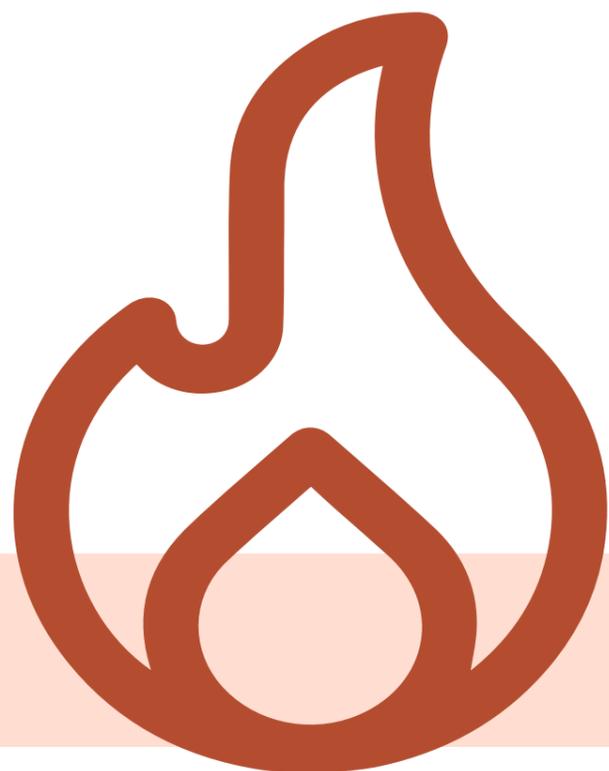
性格強項一

熱情與幹勁

舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗熱情與幹勁

物資：電腦、投影機、簡報



10 分鐘 讓舍友透過其他人的分享了解不同

邀請舍友分享熱忱的事

- 邀請舍友分享

訪問

- 平日喜歡做什麼？
- 為什麼喜歡？
- 做自己有興趣的事時，感受及表現是怎樣的？

總結

- 熱忱，在不同環境，不同場合，不同事情中可有不同表現形式，不過，仍如出一轍，本質一樣
- 就是一個人對做某事情特別有濃厚興趣，以致可以專注地，享受地去做這件事。熱忱，雖不一定令人可賴以為生，但卻可令生活添加不少色彩

● 簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	介紹本月的熱情與幹勁定義	引入 熱情與幹勁的定義 (香港正向教育, 無日期) <ul style="list-style-type: none">● 具熱情的人會以興奮和充滿幹勁的心情來面對生命，做事不會半途而廢● 他們會把生活當作一場歷險，身心都懷著朝氣及活力 熱情與幹勁的重要性 <ul style="list-style-type: none">● 能提升生活滿意度，令人享受生活● 提升抗逆力，助人面對生活中不同的壓力● 有助個人成長，例如發掘自己的內在潛能及認識自己的喜好● 能提升我們的動機，去完成不同的人生目標	● 簡報

熱情與幹勁的重要性

房會活動 ①

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識熱情與幹勁

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
20 分鐘	活動及討論	小練習－尋找你的熱情之水 (香港正向教育，無日期) <ul style="list-style-type: none">● 熱情與幹勁讓我們把生命的力量和朝氣活現出來● 每個人都擁有能讓我們加添活力的興趣或事情● 當我們投入其中，就會好像把熱情之水灌溉到我們的身體中● 以下這個練習是希望我們能更明確地知道自己的熱情之水是從何而來的？又是被甚麼抽走或耗掉的呢？● 請用 10 分鐘在工作紙相應位置寫上對應的內容，並與房友分享 (註：可以鼓勵及邀請願意分享的舍友在舍友大會中分享自己的方法)	● 工作紙 (附件一)

總結

- 就算面對自己喜歡的事情，總會因為一些原因而感到疲倦，缺乏興致，這是正常的情况。這時候容讓自己休息一下，儲備能量，也是必要的。同時，也有一些因素是可以增加我們對事物的熱情，希望這個練習可以幫助大家認識自己，並在下次面對失落沮喪時，可以幫助自己盡快重拾對於事物的興趣與熱情。

附件一



舍友大會 ②

目的 在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗熱情與幹勁 物資 電腦、投影機、簡報

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
2 分鐘	回顧上個月，喚起舍友記憶	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 回顧本月份性格強項體驗活動內容● 感恩的定義（回顧上月舍友大會）	● 簡報
10 分鐘	透過分享，讓其他舍友參考	分享時間 <ul style="list-style-type: none">● 邀請舍友分享自己在房會中所提及保持有動力的方法 訪問 <ul style="list-style-type: none">● 興趣／喜歡做的事情是什麼？● 為什麼會有興趣？● 什麼事會讓他／她感到失去動力？● 如何克服以上情況，重拾動力？	/
5 分鐘	讓舍友了解運動帶來的好處	運動與保持熱情與幹勁的關係 <ul style="list-style-type: none">● 覺得疲累時，運動可以讓大腦重新運作起來。因為大腦所需要的活動能量是透過血液中的含氧量與葡萄糖所增加的。而運動便可以刺激血液更多地流向大腦並增加神經遞質的釋放，像是血清素，多巴胺，腦內啡，也是跑步的人會感到欲罷不能的原因。在臨床實驗以證明運動的效用和抗抑鬱症藥物一樣有效。● 所以在日常生活中，適當的運動，可以使我們充滿能量（賴孟怡（譯），2019）。	● 簡報 ● 附件一 2D 扭計骰

（續）

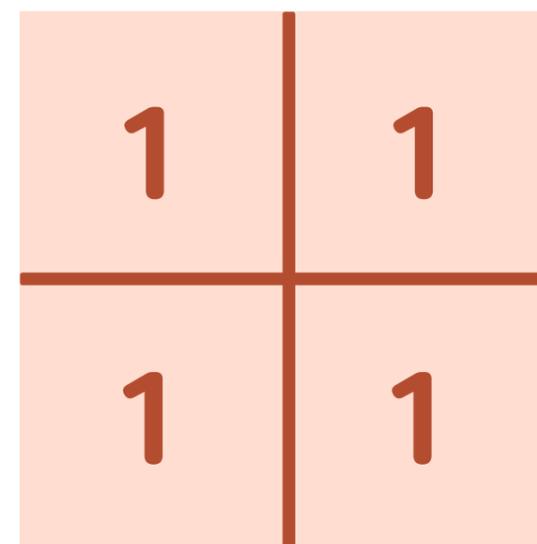
玩樂對於恢復熱情與幹勁的關係

- 「笑」會釋放兒茶酚，安多巴胺和腎上腺素，這是神經傳遞質，可以使大腦的感覺更加敏銳、明亮
- 「玩樂」的時候，也會產生笑聲讓你和人及事物產生連結，玩樂讓人感到放鬆、自在，對大腦都有很大的好處（賴孟怡（譯），2019）

體驗活動－2D 扭計骰

活動簡介

- 參加者每人派發一張 2D 扭計骰
- 每個扭計骰有 4 個相同的數字為一組，而成功完成一組是指透過摺疊紙張的方式，使該 4 個相同的數字同時出現在同一面，無論該組數字的方向一致與否。如下圖所示：



- 如此類推，在 5 分鐘內，由 1-8 全部完成為成功

總結

- 以上活動只是一個引子，讓大家感受玩樂帶來的樂趣。鼓勵大家在日常生活中，可以做適量的運動，重拾玩樂的心，讓自己放鬆一下，為自己加油打氣。

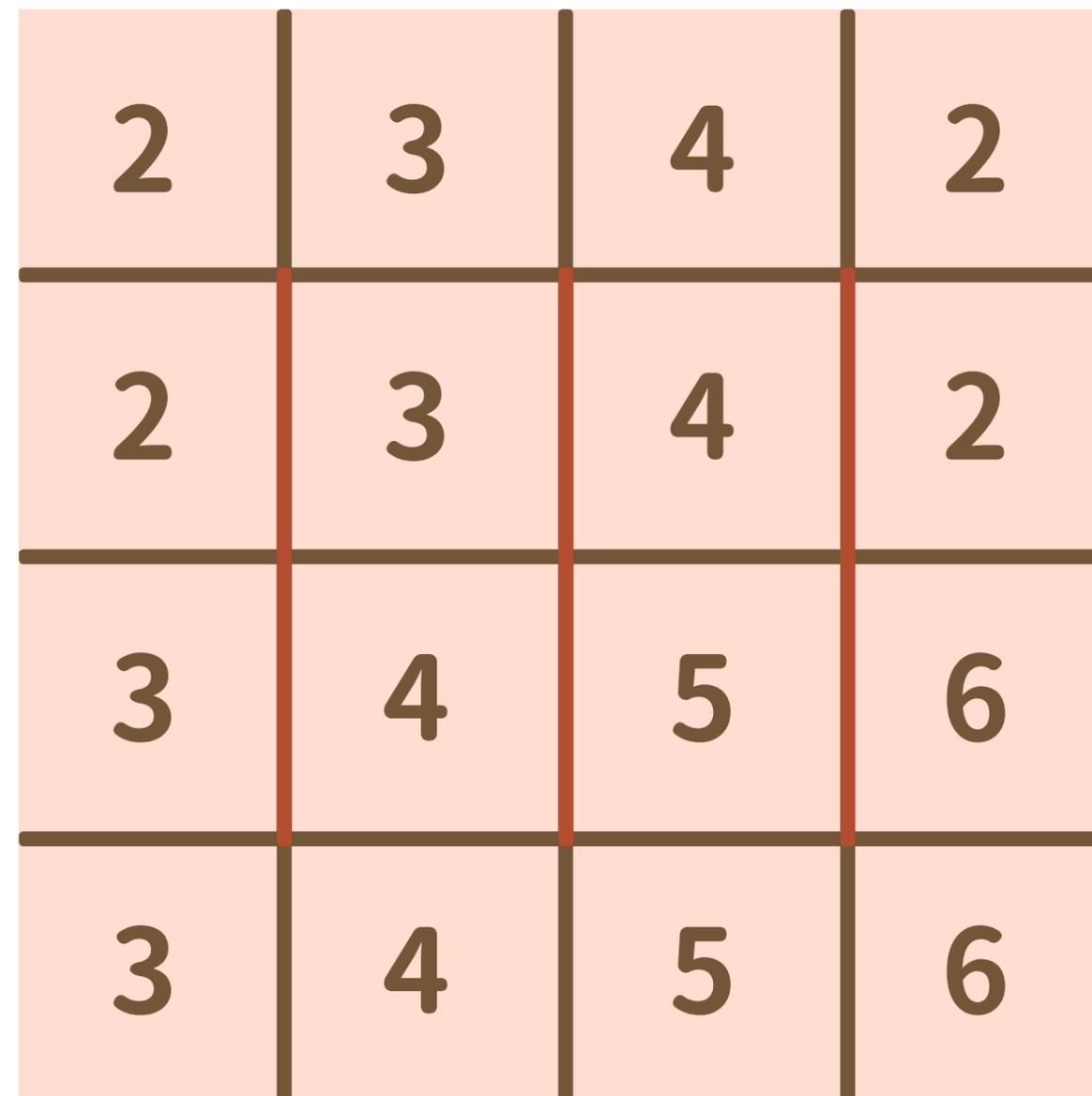
房會活動 ②

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識熱情與幹勁。

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none"> ● 詢問大家對於該主題的印象 ● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷 	
15 分鐘	讓舍友體驗及感受適量運動所帶來的能量	體驗活動－舒展筋骨 <ul style="list-style-type: none"> ● 由帶領者帶領舍友一起做簡單的運動，例如伸展動作，原地踏步等（註：須衡量舍友可承擔的運動量做調節。） 總結 <ul style="list-style-type: none"> ● 提及「做運動」時很容易便聯想到跑步等劇烈運動，難不免未開始，已感到疲累。但其實「做運動」是充斥在日常生活中的，例如拉筋伸展，原地踏步，做家務，多走樓梯代替電梯等，都可以加速消耗卡路里，讓我們心肺功能得以鍛鍊，所以鼓勵大家慢慢培養做運動的習慣。 	/

附件－2D 扭計骰

（註：以下附件需要對齊及雙面列印，圖最外框及紅色線需要沿線剪開，便可成功製作）



1	1	7	5
8	8	7	6
7	7	8	8
1	1	6	5

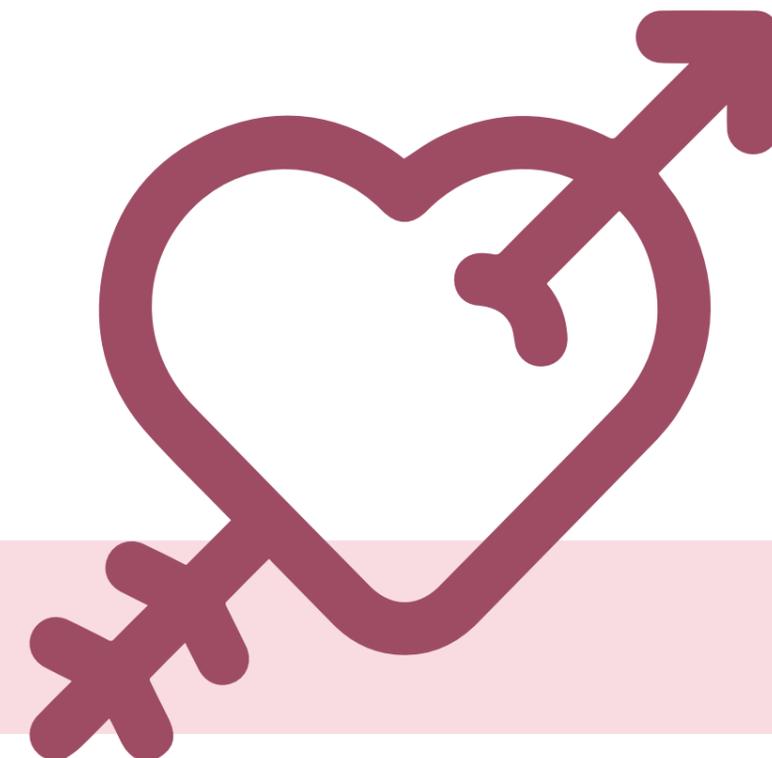
性格強項一

愛與被愛

舍友大會 ①

目的：在舍友大會中，讓舍友從活動中體驗愛與被愛

物資：電腦、投影機、簡報



時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5 分鐘	介紹本月愛與被愛的定義	<p>引入</p> <p>愛與被愛的定義 (香港正向教育, 無日期)</p> <ul style="list-style-type: none"> 愛是屬於「仁愛」的美德之下, 包含了「去愛與被愛的能力」 愛可以有很多種, 包括父母的愛、手足的愛、朋友的愛、戀人的愛、對有需要人士的愛等等 	/
	理解愛與被愛的好處	<p>愛與被愛的的重要性</p> <ul style="list-style-type: none"> 擁有愛的人重視與別人的親密關係, 特別是那些能互相分享與關懷的關係 他們容易與別人親近, 而那些讓他們最有親密感覺的人, 亦能同樣在他們身上找到這種最親密的感覺 愛更是建立幸福家庭與人際關係的基礎 	

10分鐘 讓舍友體驗被愛的感受

體驗被愛的感受

- 記住自己被愛、被珍惜的安心時刻，可以啟動社交迷走神經 (vagus nerve)¹，讓你覺得自己很安全、有所歸屬、受歡迎
- 你的血壓會降低、心律穩定，即使是獨自一個人，也會覺得和他人有所連結、有所歸屬
- 請舍友找一個舒服的位置坐下，並合上雙眼，讓自己平靜下來，細心聆聽以下內容（賴孟怡（譯），2019）
（註：帶領者需要慢慢朗讀，可以利用柔和背景音樂襯底）
 - 1 把手放在心口上，吸一口氣，將氣吸到心臟的位置，將一種自在、安心或善良的感受吸進心臟中心。慢慢地呼吸。
 - 2 回憶某種被愛、被珍惜、覺得安心的時刻，不用回想整段關係，只需要一個片段就可以了。這個小片段可以來自父母、另一半、孩子、朋友、老師、社工，甚至是心愛的寵物。
 - 3 在你記起這個感到安心、被愛與被珍惜的時刻，讓你自己重新體驗這種感受，讓它洗擦整個身體，讓自己停留在這個狀態 2 到 30 秒。感覺內心是否變得更加安心、自在。（停留 30 秒）
 - 4 現在請你慢慢將注意力放在呼吸上，然後慢慢睜開眼睛。
- 這個練習建議每天重複多次，讓大腦記着這個模式。然後，在任何需要的時候都可以重複多次練習。鼓勵舍友在日常生活中實踐

- 柔和輕音樂

房會活動 1

目的 在房會中，讓舍友從討論中認識愛與被愛

時間	活動目標	活動內容	物資 備註
5分鐘	加深舍友對本月主題印象	回顧 <ul style="list-style-type: none">● 詢問大家對於該主題的印象● 帶領大家回顧在舍友大會的活動經歷	/
20分鐘	透過活動檢視自己的人際關係，並重新整理	你懂得愛嗎？ <ul style="list-style-type: none">● 定期檢視想要把時間和精力和哪些人分享，有意識地選擇對自己有益的人際關係，或是設定關係中的新界限（賴孟怡（譯），2019）● 列出目前所有人際關係清單，無論關係親疏，或是出於選擇或強迫，還要包括所有見得到面與社群媒體的朋友● 經這些人重新分類為以下幾種： 喜悅：無論接觸次數或時間長短，他們總是讓我感到喜悅 有意義：彼此付出關懷 忠誠關係：義務關係，擁有共同回憶與經歷 利益：可以從關係獲得好處● 在一張大大的紙上畫心智圖，可以使用不同顏色的筆。先在中間畫個圓圈代表自己，接著隨意畫出代表其他人的圓圈，可使用不同的形狀、大小、和顏色的圈圈代表不同的人。花 10-15 分鐘進行這項練習● 完成後，花些時間想一想。觀察圓圈的大小，以及他們與你的距離，圓圈的顏色是明亮或柔和● 讓直覺引導你選擇一段想要提升的人際關係，設置界限，或是讓它在記憶中消失	<ul style="list-style-type: none">● 紙● 彩色筆

¹ 迷走神經是腦神經，亦稱第十對腦神經（tenth cranial nerve），編號 X。迷走神經屬混合性神經，它是人腦神經中最長和分佈範圍最廣的一組神經，含有感覺、運動和副交感神經纖維。它支配呼吸系統、消化系統的絕大部分和心臟等器官的感覺、運動和腺體的分泌；因此迷走神經損傷會引起循環、呼吸、消化等功能失調。迷走神經負責把大腦的信號傳遞到包括心臟、肺部和大腸等全身各個器官，因此它也是身體自主神經系統的基礎。

現在請你慢慢將注意力放在呼吸上，然後慢慢睜開眼睛。

總結

- 就像大腦需要清除萎縮的神經元，騰出空間給新生成的神經元，我們也需要清理累積的人際關係，捨棄那些對提升心智能量沒有幫助的關係，我們尊重已經存在的關係，選擇想要持續的部分，捨棄不合適的人際關係，讓自己有時間結交更好的人。

附件一

美德與品格強項



美國正向心理學之父 Martin Seligman 指出若果人能運用個人的強項在工作、休閒、家庭生活等各方面，將能容易感受到真實的快樂及幸福圓滿 (2011)。在價值實踐概念中，Peterson 與 Seligman 將多達二百多種關於人性正向特質歸納成六種美德，包括智慧與知識、勇氣、靈性及超越、仁愛、公義和節制；他們亦從抽象的美德中延伸出具體可測量的二十四個品格強項 (2004)。



智慧與知識

- **創造力、靈巧性和獨創性** / 能够想出新方法去做事。如果有更好的方法，決不會滿足於用傳統方法去做同樣的事。
- **對世界的好奇和興趣** / 對任何事都感到好奇。經常發問，對所有話題和題目感到著迷，並喜歡探索和發掘新事物。
- **判斷力、批判性的思考和開明的思想** / 能從多角度思考和考證事物是你重要的特質。不會妄下結論，只會根據實際的證據做決定。
- **喜愛學習** / 喜愛學習新事物。喜愛上學，閱讀，參觀博物館和任何有機會學習的地方。
- **洞察力及智慧** / 不認為自己有智慧，但自己的朋友卻看得到。他們重視自己對事物的洞察力，並向我尋求意見。

勇氣

- **勇敢和勇氣** / 無所畏懼的人，不會在威脅、挑戰、困難或痛苦面前畏縮。即使面對反抗，仍會為正義而大聲疾呼，並根據自己的信念而行動。
- **勤奮、用功和堅毅** / 努力去完成自己開展的工作。無論怎樣的工作，都會盡力準時完成。工作時，不會分心，而且在完成工作的過程中獲得滿足感。
- **誠實、真摯和真誠** / 誠實的人，不止說實話，還會以真誠和真摯的態度生活，更不虛偽，是個「真心」的人。
- **興緻、熱情和幹勁** / 無論做什麼事，都是懷著興奮的心情和幹勁。做事不會半途而廢，也不會覺得沒勁，因為對於自己而言，生命是一場歷險。

仁愛

- **去愛和被愛的能力** / 重視與別人的親密關係，特別是那些互相分享與關懷的關係。那些給自己最親密感覺的人，他們同樣感到與自己最親密。
- **仁慈和寬宏** / 對別人仁慈和寬宏大量。別人請自己做事，從不推搪。享受為別人做好事，即使是那些人和自己認識不深。
- **社交智慧** / 明白別人的動機和感受。在不同的社交場合，知道該做甚麼，也知道做些甚麼，才能使其他人感到自在。

公義

- **公民感、團隊精神和忠心** / 作為團隊的一份子，表現突出。個人是一個效忠和致力於團隊的隊員，經常完成自己的分內事，並為團隊的成功而努力。
- **不偏不倚、公平和公正** / 對所有人公平是堅持不變的原則。個人不會因為個人的感情影響，而對別人作出有偏差的判斷，並給予每個人平等的機會。
- **領導才能** / 在領導方面表現出色。鼓勵組員完成工作，並令每名組員有歸屬感，維持團隊的和諧。

節制

- **寬恕和慈悲** / 寬恕那些對不起自己的人。常常給別人第二次機會。個人的座右銘是慈悲，不是報復。
- **謙恭和謙遜** / 不追求別人的注視，比較喜歡讓自己的成就不言而喻。不認為自己很特別，而自己的謙遜是公認和受重視的。
- **小心、謹慎、審慎** / 個人很小心，做選擇時，總是一貫地審慎行事。你不會說那些將來自己會後悔的話，或是做將來會後悔的事。
- **自我控制和自我規範** / 自覺地規範自己的感覺與行為，是個自律的人。對自己的食量和情緒有自制力，不會反被它們支配。

靈性及超越

- **對美麗和卓越的欣賞** / 在生命中的一切一切，從大自然、藝術、數學、科學以至日常生活體驗，都有留意和欣賞到其美麗、優秀，和富技巧之處。
- **感恩** / 留意發生在自己身上的好事，但從不會視為理所當然。因為常常表達謝意，朋友和家人都知道自己是個懂得感恩的人。
- **希望、樂觀感和未來意識** / 對未來有最好的期望，並努力達成心願。相信未來掌握在自己手中。
- **幽默感和挑皮** / 喜歡大笑和逗別人快樂，為別人帶來歡笑很重要。在任何情況下，自己都嘗試去看事情輕鬆的一面。
- **靈修性、對目的的觀念和信念** / 對崇高的人生目標和宇宙意義有着強烈和貫徹的信念。知道自己怎樣在大環境中作出配合，個人的信念塑造了自己的行為，也成了自己的慰藉之源。

參考資料

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-4
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Character Strengths Only or Strengths and Relative Weaknesses? A Preliminary Study. *The Journal of Psychology*, 143(5), 465-476
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*.
- Zhang, Y., & Chen, M. (2018). Character strengths, strengths use, future self-continuity and subjective well-being among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 9, 14.
- 洪蘭（譯）（2013）。*真實的快樂*（原作者：Martin E.P. Seligman）。台北市：遠流出版
- 賴孟怡（譯）（2019）。*心理韌性—重建挫折復原力的 132 個強效練習大全*（原作者：琳達·格拉翰）。台北市：日出出版
- 香港正向教育（Positive Education Hong Kong）（無日期）。*認識性格強項小冊子*。2020 年 8 月 12 日，取自：<https://www.positiveeducation.org.hk/pamphlets/>

鳴謝

特別感謝香港心理衛生會轄下的中途宿舍同工為此實務手冊一同設計，及作出的貢獻。排名不分前後：

廣福宿舍

李鄭屋宿舍

欣怡軒

敦睦軒

督印 香港城市大學社會及行為科學系副教授 郭黎玉晶博士
香港心理衛生會 總主任 (服務) 伍志華先生
香港城市大學社會及行為科學系服務督導 郭啟晉先生

編輯及文字 香港城市大學正向教育研究室項目主任 林青慧

設計 梁瑋珊

排版及校對 林青慧、顧珉珉、黎潔瑩、丁偉聰

版次 2020 年 12 月

印量 100 冊

本書內容屬香港城市大學正向教育研究室及香港心理衛生會所有
如需引用，請註明出處