



活動指南

每個品格之星是一種美德的代表，介紹角色給孩子認識，同時大概了解六種美德的特性。

品格之星 介紹你識

代表不同美德的品格之星各自擁有一組比較突顯的特質，他們的故事可能啟發你，知道在日常生活如何 Double Click 出品格強項。

智慧與知識

i 雲

充滿童真，愛幻想發白日夢，卻又滿肚子大計，沉默寡言。因為記憶力很強，同學都叫他「i 雲」(iCloud)



勇氣 譁譁

外表可愛得像娃娃，腦轉速卻非常快，經常發表令人譁然的「偉論」，因此同學都叫他「譁譁」。



仁愛 詹咪咪

天生皮膚軟磨，外表並不是最討好的，但極具藝術天份，經常自製小禮物送給別人，有很多知心好友。她姓詹，頭髮又尖尖的，同學稱她為「詹咪咪」。



正義 辛巴

雙眼經常出現一團火，人緣極好，更組織了一隊校園小義工隊幫助有需要的同學。他人如其名——獅子王辛巴。



修養 慢 D

做事慢條斯理，是班中「慢活」的代表。她對人對事都不計較，常掛著「慢 D, 慢 D」在嘴邊，因此同學都稱她為「慢 D」。



心靈的超越 借借

他是田徑隊代表，也是班中的「行動派」，有點衝動卻又為班上帶來很多喜樂。雖然喜歡橫衝直撞，但為免撞倒同學，總面帶笑容叫同學「借借」。



每次學到有趣的新事物都寫在這裡，
看看幾時可以填滿這一幅牆？



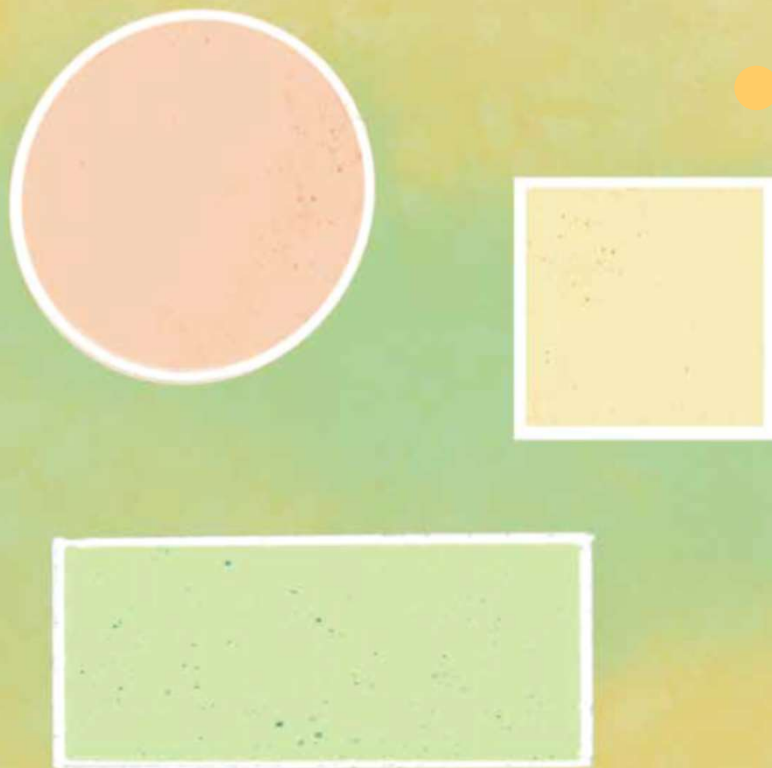
活動理念

鼓勵孩子列出自己學過的新事物，明白生活中常有學習的機會，隨時能展現「喜愛學習」的品格。

回應重點

- 一起回顧學習新事物的過程。
- 聆聽孩子的描述，接納他們的感受及不評論他們的分享。
- 當孩子表達學習新事物過程中出現過負面的經驗如遇到困難、想放棄、沉悶或失敗等。可用問題引導孩子肯定自己的努力。建議提問：
 1. 你有想過放棄嗎？
 2. 你是如何堅持下去的？
 3. 克服困難之後的心情如何？
- 可提供一些解難的建議

你會用這些形狀創造出什麼？
自由發揮的啊！



活動理念

過程中運用想像力把一般的圖形變成另一樣東西，發揮創造力。

回應重點

- 與孩子一同腦激盪。
- 用問題引導孩子表達背後的想法。建議提問：
 1. 圖形令你想起什麼？
 2. 畫了什麼東西？
 3. 靈感從何而來？
- 可以用其他紙張畫上更多大小不一的圖案延展更多想法。
- 互相分享圖畫的內容，說出遊戲過程中已展現了創造力乃至其他品格強項。

活動理念

越需要勇氣的事情，可能意味著背後有害怕、擔心或焦慮等負面情緒。回顧一下自己需要鼓起多大勇氣克服日常生活的挑戰。透過自我檢視，孩子認識自己的能力，並明白自己可以展現勇氣面對有挑戰性的情境。

回應重點

- 鼓勵孩子面對真正的自己，以開放尊重的態度回應。
- 建議回應Do's and Don'ts:

Do's

容讓孩子表達及同理其感受。

鼓勵分享每個人自我評估背後的想法

理解每個人都有不同的弱點

Don'ts

如果孩子未準備好，不一定要承諾克服

不評論應該什麼或不應該害怕什麼

不和其他人互相比較

做下列每件事的勇氣指數是多少：

道歉認錯 1 2 3 4

公開演講 1 2 3 4

舉手發問 1 2 3 4

識新朋友 1 2 3 4



寫下過去一星期內,你為其他人做的好事



活動理念

可以訂定一個星期，每天記錄，或一次過回憶過去一星期做好事的經驗。記錄的過程會發現自己時刻都可以發揮愛心，強化「助人為快樂之本」的愉快感受，使人願意去愛護他人。

回應重點

- 就算看似平常的事情如：為他人開門，只要為他人帶來好處也鼓勵寫下。
- 「莫因善小而不為」鼓勵孩子繼續去做。
- 可選出難忘的事情，請孩子分享當時的情況和對事情的想法。建議提問：
 1. 你是如何知道對方需要幫助的？
 2. 為什麼你想為他人做這件事？
 3. 事情中你付出了什麼？
 4. 你做那件好事的時候有什麼感受？

活動理念

回想被肯定的愉快經驗，明白自己是被欣賞及被愛，同時懂得欣賞他人。寫出事情後參照書後的「品格強項實用資料」找出對應的品格強項，加強品格的認識。

回應重點

- 討論當時被讚賞的心情和想法。建議提問：
 1. 你被讚賞的時候覺得驚喜嗎？
 2. 你每次做同樣的事情時也會被讚賞嗎？
 3. 這些被讚賞的事情是你擅長的嗎？
 4. 被讚賞的一刻有什麼感受？
 5. 對讚賞你的人有什麼感覺？
- 提醒孩子多留心利人利己的行為，就能發現自己生活中有展現品格
- 當發現其他人的品格強項時，也可嘗試讚賞他人



是否平均分配就是公正呢？
或者身形越大就分得越多便是公正嗎？
以下用*「畫鬼腳」的方法將食物
分給 3 種小動物，你覺得是公正的安排嗎？
可以加上橫線改變方向，
根據你想的方法重新分配啊。



*「畫鬼腳」玩法：每次遇到橫線一定要循著橫線改變方向。

活動理念

啟發孩子多考慮不同的情況有助將適合的資源分配，
並思考何為公正。

回應重點

- 討論不同的思考角度及生活例子。建議提問：
 1. 原本設定的分配方法是否公正？
 2. 為什麼是公正/不公正？
 3. 你認為什麼是公正的方法？為什麼？
 4. 公正是否每人都擁有同樣的東西？
 5. 你有試過不公正的經歷嗎？最後如何解決？
- 尊重每人都可以有自己獨立的見解，避免否定任何人的意見。
- 在互相聆聽及理解下，孩子更容易聽取他人的意見，以致考慮問題時考慮多個可能性，明白大家可以對有不同角度看待事物。

活動理念

共同畫一幅畫，有人喜歡畫圖、有人喜歡填顏色或有人能提出瘋狂的點子，過程要互相配合發揮各人的長處，發揮團隊精神。

回應重點

- 完成後一起分享繪畫的過程。建議提問：
 1. 你喜歡最後的作品嗎？
 2. 為什麼喜歡/不喜歡？
 3. 合作的過程有什麼困難嗎？
 4. 大家如何分工及配合？
 5. 過程中心情如何？
 6. 你覺得對方有什麼做得好的地方？
 7. 團隊合作和個人創作有什麼分別？
- 如果合作引發衝突，避免仲裁。接納負面情緒的表達。
- 延伸討論團隊合作常見的困難之處

發揮團體精神,邀請朋友和你一起在
海洋加上有趣的事物吧



你覺得這些情緒是什麼顏色的？
請塗上你心目中的顏色



活動理念

有修養的人能良好地管理情緒。以顏色代表的情緒帶出來的感覺，更具體地認識情緒。

回應重點

- 不評論選用的顏色或填色技巧。
- 討論情緒帶來的感覺。建議提問：
 1. 你最喜歡/不喜歡哪一種情緒？
 2. 這顏色令你有什麼感覺？
 3. 可以解釋一下為何用(某種顏色)代表這情緒？
 4. 當出現某種情緒時會怎樣做？
- 分享處理情緒的經驗給孩子參考。

活動理念

提供三種平伏情緒的方法給孩子幫助他們自我控制。



回應重點

- 一起練習「情緒五指山」和呼吸法。
- 討論每個方法的好處和限制。
- 再想想有沒有其他平伏情緒的方法。

列出 3 樣你想起會微笑的事物



活動理念

習慣記得美好的經驗有助培養樂觀。

回應重點

- 鼓勵和其他人分享美好事物背後故事。建議提問：
- 事物哪一部份令你微笑？
- 想起時有什麼感覺？甜蜜/溫馨/搞笑/感動。
- 這些事情生活中有常常發生嗎？



活動理念

結束每一天之前回首一天值得感恩的事物，操練感恩的品格。

回應重點

- 當孩子想和你分享日記內容，不可評論事情對錯。
- 討論互動表達關心和在乎孩子分享的事情。建議提問：
 - 事情發生時的心情如何？
 - 事情的發生在你意料之中嗎？
 - 事情如何令你感恩？
 - 你對誰感恩？

認識品格強項與真實快樂的關係



認識24品格強項與美德的關係



認識每個品格強項的定義

創造力 Creativity	能運用創新並有效的方式思考和做事 Thinking of novel and productive ways to do things
喜愛學習 Love of Learning	喜愛學習新的事物 Being enthusiastic about mastering new things
好奇心 Curiosity	對周遭的事物充滿興趣 Taking an interest in all of ongoing experience
洞察力 Perspective	能為世人提出睿智、高明的見解 Being able to provide wise advices to others
思辨能力 Critical Thinking	對事情下結論前經過徹底的思考和多方面的考慮，不會對事情妄下判斷 Thinking things through and examining them from all sides
勇敢 Bravery	遇到威脅、挑戰、困難或痛苦時不退縮 Not shrinking from threat, challenge, difficulty, or pain
誠實 Honesty	用真誠的方式向世人說誠實話 Speaking the truth but more broadly presenting oneself in a genuine way
堅毅 Persistence	有始有終地完成困難的任務 Persisting in a course of action in spite of obstacles
熱誠 Enthusiasm	對生命充滿活力與熱情，全心全意地投入生活 Approaching life with excitement and energy
仁慈 Kindness	喜歡幫助人，願意為他人著想、付出和照顧他人 Doing favors and good deeds for others
愛 Love	珍惜彼此的親密關係 Valuing close relations with others
社交智慧 Social Intelligence	了解自我及世人的感受並做出適當的回應 Being aware of the motives and feelings of other people and oneself

團隊精神 Teamwork	盡其所能以正確為團隊作出正面的貢獻並與團隊世人有良好合作關係 Working well and contributing in a positive way as a member of a group
公正 Fairness	放下偏見以公平原則對人對事 Without bias; treating everyone, everything according to notions of fairness and justice
領導能力 Leadership	支持隊員發揮所長以達成共同目標 Supporting others to be their best and making things happen
寬恕 Forgiveness	不憤恨不記仇，能原諒別人的過錯 Not being vengeful; forgiving those who have done wrong
自我控制 Self-control	正確地控制自己的情緒和行為 Being disciplined; regulating what one feels and does
謙遜 Humility	不誇耀自己的成就，讓成就替自己說話 Letting one's accomplishments speak for themselves
審慎 Prudence	三思而後行，謹慎並不過於冒險 Being careful about one's choice; not taking undue risks
感恩 Gratitude	對生命中發生的好事以言行表達感謝之意 Being aware of and thankful for the good things that happen in life
樂觀 Optimism	保持樂觀的心態並有信心可以實現更美好的未來 Being optimistic and having confidence something can be done to create a brighter future
對美的欣賞 Appreciation of Beauty	注意和欣賞生活中的美麗 Noticing and appreciating beauty
幽默感 Humor	能看到事情的光明面，並把歡樂帶給自己與他人 Seeing the light side bringing smiles to other people
靈性 Spirituality	對人生有崇高的目標和意義並抱持堅定的信念 Having coherent beliefs about the higher purpose

