

「從自我認識開始 — 了解個人性格特質 以促進校園正向文化」工作坊

教育局訓育及輔導組委託
香港青少年服務處 主辦
2026年1月16日



工作坊流程：

- 透過體驗「性格分析」活動，探討「性格特質」的形成及如何應用於學生輔導服務工作之中
- 從理解並接納不同性格特質出發：建構正向的校園氛圍
- 小休
- 以「香氣調配」體驗活動，培養自我關懷的技巧
- 問答環節及回饋

**了解自己和學生
通過.....**

**Understanding Ourselves and Others
Through.....**

綠色探究型

金色組織型

橙色多謀型

藍色真我型

重要的基本原則

每個人通常偏好一種（或多種）性格類型

每個人都是這四種性格類型的融合

四種性格類型各有長短，並沒有優劣之分

採用顏色名稱對應四種性格類型

我們都是
多彩格子

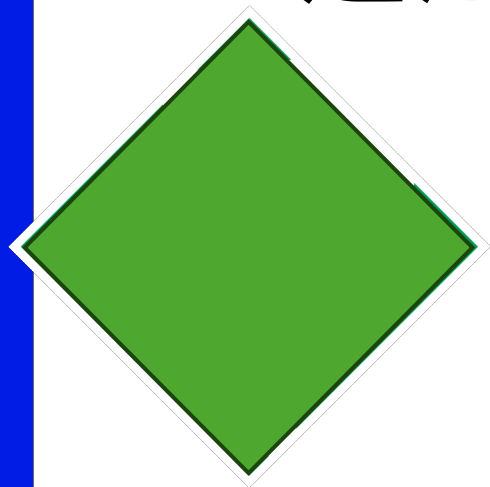
CORE SELF

- 我的行為一路長大，一路有所改變？
- **這是理所當然的！**

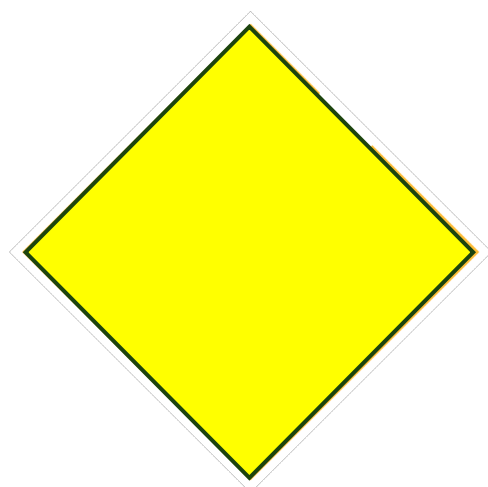
謹記：

只是一個工具而已！

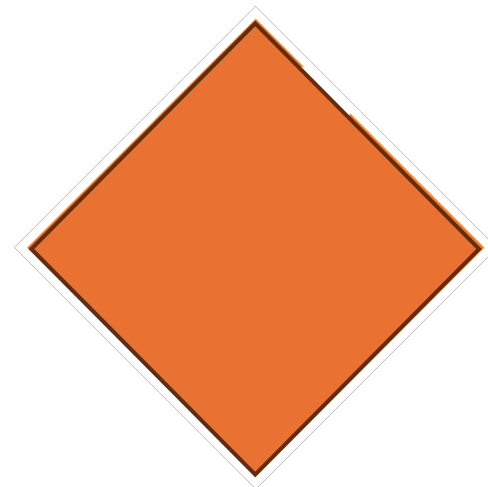
是一個重要的工具， 適用於.....



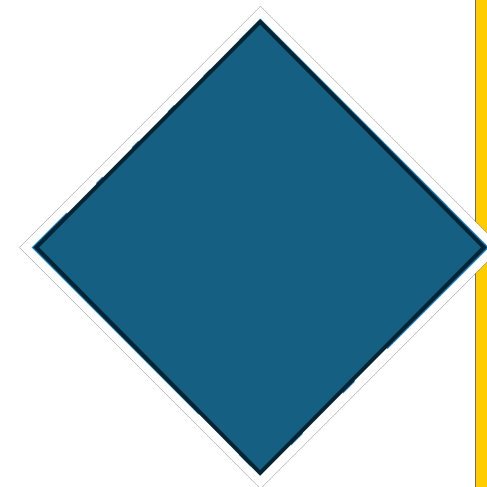
了解我們的長處
和短處



識別並明白他人
的長處和偏好



領悟與別人之間
的不同之處是
「天賦」而非缺陷



改善溝通和人際
關係

旅程守則

顏色抨擊 是 不能接受！

旅程守則

- 性格沒有好壞之分
- 不要以自己的行為類型作擋箭牌
- 不要主觀批評別人行為類型和特徵
- 不要給自己定型

DREAM CLASSROOM

特色探究型

核心需要

學識

勝任能力

價值觀

- 邏輯
- 清晰
- 工作進展
- 科學探究
- 智力
- 事實和數據

主要壓力來源

不明白事情

缺乏勝任能力

能力

富邏輯和公正

辨識複雜事物的核心

善於分析和客觀

預見事物的可能性

設立標準

專注

概念性的模型

綠色探型

綠色探究型

行為

- 完美主義者 / 高成就者
- 提升標準
- 用語清晰、直接
- 締造改變 / 具遠見
- 永久學習者
- 對缺乏勝任能力感到不耐煩
- 討厭冗餘
- 好爭論 / 享受辯論
- 急智 / 機智幽默

出色組織型

核心需要

歸屬感

職責

責任感

能力

計劃和組織

訂立程序

決策

有結構和條理

注重細節

量度和評估

關懷者

能力
計劃和組織

金色組織型

行為

- 練習和操練
- 負責任和忠心
- 可靠和守時
- 如父母般照顧和服務他人
- 喜歡順序的結構
- 依照時間表行事
- 編制和使用清單
- 設法和享受結束事情
- 小心和嚴謹
- 強調「應該」和「不應該」

橙色多謀型

核心需要

自由

價值觀

- 行動和多樣化
- 技能和表現
- 「此時此刻」
- 做事的空間和自由
- 權宜之計

主要壓力來源

嚴厲的界限

等待

競爭多謀型

能力

靈活及適應力強

廣泛的技能

良好的磋商者

娛樂他人

善於處理危機

具企業家質素

現實和實際

執行任務 / 行動者

綠色多媒體

橙色多謀型

行為

- 敢於承擔風險
- 即興和自發
- 如兄弟般的友愛
- 行動多於說話
- 討厭例行公事
- 歡迎 / 尋求改變
- 好競爭
- 沒有耐性咬文嚼字

關係自我型

核心需要

關係

價值觀

- 真我和倫理
- 人的潛能
- 和諧和團結
 - 合作
 - 互動
- 人際關係
 - 創意

主要壓力來源

內疚感

真我起點

能力

優秀的社交技能

有說服力

支持和關懷別人

洞察別人的感受

坦率和誠實

促成者 / 推動者

考慮事情的全面

瞬間真我型

藍色真我型

行為

- 對衝突感覺敏銳
- 調停者 / 解難者
- 富魅力和迷人
- 不斷變化
- 富情感和同情心
- 讚賞和表彰
- 熱衷自我改善
- 理念為本
- 為弱勢社群服務

每個人都是天才，但如果你靠爬樹的本領評斷一條魚，
那條魚會一輩子相信自己很笨。

Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to
climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid.

因材施教的起點

- 「每個人都是天才，但如果你靠爬樹的本領評斷一條魚...」
- 每個學生都是獨一無二，100個學生可以有100種不同的特質
- 從「要求學生配合」→「調整環境 + 教導技能」
- 正向文化不是『放任』，是『規範 + 被理解』並存
- 因材施教 = 同一目標，不同路徑；同一規矩，不同解釋方式

新西蘭學者John Hattie在2009年綜合了英語國家5萬多份教育研究，
探討影響學生學習的因素

- 小於0.20屬微弱效應
- 介於0.30-0.60為中等效應
- 大於0.60為高效應

措施/策略	效應值
分層支援	1.09
回饋	0.75
師生關係	0.72
概念組織	0.60
直接講授	0.59
拼音教學	0.54
班級經營	0.52

Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*.
Routledge.

分析和理解學生行為

觀察學生的日常行為模式和說話方式，從以下方面判斷他們的核心性格：

- **對待規則的態度：**
 - 喜歡自由、不拘一格：可能是**橙色**。
 - 嚴謹守規、重視結構：可能是**金色**。
- **學習和互動的方式：**
 - 喜歡挑戰和創意活動：可能是**橙色**。
 - 喜歡安靜思考和理性分析：可能是**綠色**。
- **人際互動：**
 - 喜歡幫助和分享感受：可能是**藍色**。
 - 喜歡合作但不希望情緒化：可能是**金色**。

提供針對性的輔導方式

藍色 (Blue) - 創造和諧的關係

- 挑戰：
 - 他們容易因衝突或缺乏情感支持而感到沮喪。
- 輔導策略：
 - 多傾聽他們的感受，提供情感上的支持。
 - 鼓勵他們分享想法，並給予真誠的讚美。
 - 避免使用批評或強硬的語氣，保持溫和的溝通。

藍色 (Blue)

- 特點：容易因缺乏關懷或支持感到情緒化，可能變得敏感或退縮。
- 介入策略：
 - 多傾聽和關心，讓他們感受到被理解。
 - 強調他們的價值，並給予真誠的正面反饋。
 - 例如：「我感受到你最近好努力，我想知道有咩可以幫到你。」

提供針對性的輔導方式

綠色 (Green) - 激發思考和挑戰

- 挑戰：
 - 他們可能顯得冷漠，對情感性話題不感興趣。
- 輔導策略：
 - 提供邏輯清晰、具有挑戰性的問題，激發他們的分析能力。
 - 尊重他們的個人空間，不要過於情緒化或強迫互動。
 - 允許他們花時間思考，避免過多催促。

提供針對性的輔導方式

金色 (Gold) - 提供結構和支持

- 挑戰：
 - 他們對變化或模糊的指導感到不安。
- 輔導策略：
 - 提供明確的指導和計劃，讓他們知道每一步該怎麼做。
 - 給予讚賞以肯定他們的努力和責任感。
 - 避免突然的變化或缺乏結構的環境，保持穩定性。
- 特點：在缺乏結構或目標時感到焦慮，可能表現出固執或失控。
- 介入策略：
 - 給予具體指引和支持，例如分解任務為小步驟。
 - 重申事情的重要性，並肯定他們的責任感。
 - 例如：「你可以先完成第一步，我哋度支持你，完成後我哋再睇下一步。」

提供針對性的輔導方式

橙色 (Orange) - 鼓勵創意和自由

- 挑戰：
 - 他們不喜歡被約束，容易覺得無聊。
- 輔導策略：
 - 提供靈活的學習方式，例如讓他們通過實踐或遊戲學習。
 - 賦予他們多樣性的選擇和自由發揮的空間。
 - 避免過多的規則，專注於激勵他們行動。
- 特點：容易因規則過多感到壓迫，可能表現出反叛或厭倦。
- 介入策略：
 - 提供靈活的選擇，例如讓他們決定先做哪部分作業。
 - 使用實際例子說明學習的價值，避免過多理論說教。
 - 例如：「你完成呢份作業，可以幫助你更快掌握技能，試下用你自己嘅方法做啦！」

因材施教：針對四色性格設計教學策略

- **藍色 (Blue)：關懷型**
- **教學策略：**
 - 創造合作學習機會，例如小組討論或互相教導。
 - 多給予情感支持，通過鼓勵和讚美增強自信心。
 - 建立關係，讓學生感到被關心和尊重。
- **例子：**
 - 安排學生互相分享學習心得，並給予正面反饋。

因材施教：針對四色性格設計教學策略

- 綠色 (Green)：分析型

- 教學策略：

- 提供挑戰性問題或深度學習機會，讓學生探索和分析。
- 注重邏輯清晰和資料準確，避免無意義的重複或瑣碎內容。
- 尊重學生的獨立性，避免過度干預或強迫互動。

- 例子：

- 問學生一個開放性問題，例如：「如果你能改變一個歷史事件，會是什麼？為什麼？」

因材施教：針對四色性格設計教學策略

- 金色 (Gold)：規範型

- 教學策略：

- 提供清晰結構和計劃，例如課程框架、學習日程表和明確的評估準則。
- 強調責任感，讓他們知道完成任務的重要性。
- 創造穩定和有序的學習環境，避免過多的突發變化。

- 例子：

- 在課堂開始時向學生展示一個具體的學習目標清單，並定期檢查進展。

因材施教：針對四色性格設計教學策略

- 橙色 (Orange)：冒險型

- 教學策略：

- 加入實踐活動，例如角色扮演、實驗或挑戰任務，讓學生自由發揮。
- 提供短期目標，保持課堂節奏快速，避免過多重複與程序性工作。
- 允許學生參與競賽或小組活動，提升動力和參與感。

- 例子：

- 設計一個「學習闖關」活動，每完成一個單元就能解鎖下一步挑戰。

建立「溝通橋樑」（同理 + 對應語言）

溝通策略

- 綠色(不明白事情&勝任能力)：
給思考時間；直說重點；回答「點解/原因係？」；認同能力
- 金色(組織混亂&被置於「局外」)：
清晰指示/程序；時間表；尊重其重視細節與責任
- 橙色(嚴厲的界限&等待)：
少抽象；短任務/短時限；即時回饋；提供可選擇空間
- 藍色(內疚感)：
先處理情緒；批評前先肯定；語氣溫和有耐性；多讚賞努力與關係

個案：處理學生「調位要求」

場景：學生請求調位跟熟人坐

金色學生（重規則/穩定）

- 用班規/程序回應：「我哋按班規同學習需要安排座位」
- 給予明確時間點：「兩星期後檢視你嘅學習表現/秩序」

藍色學生（重關係/情感）

- 先問情感原因：「你係擔心孤單？定係同隔離同學相處唔舒服？」
- 引導正向角色：「你願唔願意試下做『友誼大使』，幫我營造友善氣氛？」

綠色學生（重理據/效率）

- 用邏輯與效益：「而家位置令你更專注/更易問問題」
- 邀請共建方案：「我哋用咩指標評估調位會唔會更好？」

橙色學生（重自由/即時）

- 把衝動轉做短期目標：「你想多啲自主，我哋用兩星期挑戰，如果你表現...」
- 給有限度選擇：「你可以喺小息/小組活動時同朋友合作，座位先維持」



四種回應方式
(同一原則、
不同講法)

理解差異與共通，建立正向溝通

在差異中尋找共通

- 專門化
- 重視邏輯、條理
- 著重事情做得正確

工作為本，重細節

過程為本

- 關懷者
- 對社會有承擔
- 卓越的團隊成員
- 樂於助人和善於合作

有創意宏觀思維

此時此地

- 尋求革新方法
- 獨立、創新
- 需要有人發揮的空間

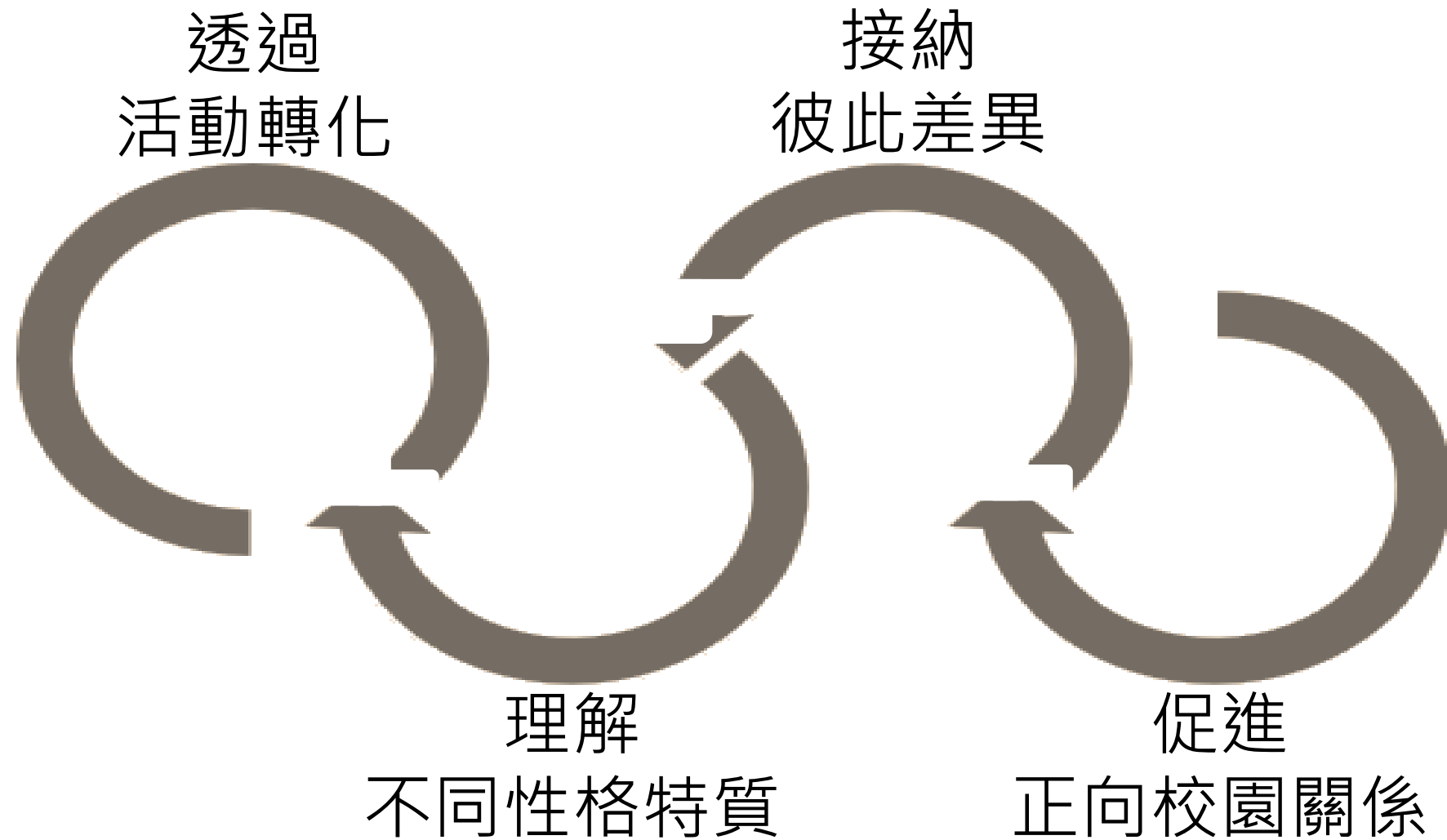
- 樂觀
- 廣泛的技能
- 喜歡和需要他人的賞識
- 良好的磋商者和解難者

理解性格，可以...

- 實務應用(情景例子)：
 - 與安全規則相關的活動
 - 與理論策略相關的活動
 - 冷場
 - 意見不一
- 活動設計：
 - 涵蓋不同特質的性格強項，讓同學發揮所長

本團隊實務經驗分享

團隊目標：從 多彩格子，到**共建和諧校園**



在Leadership Training中:

- 活動例子：Detective Game – Space Exploration Force
- 具故事背景的遊戲
- ✓兼顧各性格特質學生的需要及強項
- ↑投入度、溝通



- 團隊遊戲
- 例如: 建橋大賽
- ✓ 兼顧學生的不同性格特質，
在同一活動中擔當不同角色
- ✓ 體驗互補的力量
- ↑ 協作、溝通

不同性格特質的協作活動
例如: 建橋大賽

角色

角色

角色

角色

- 每組在15分鐘內自行取24塊積木，製作一條能承受且具創意的橋樑(必須全組參與)
- 過程中，需紀錄設計理念、特性、橋樑名稱等，並用2-3分鐘進行分享

- 時間及物資管理：15分鐘、24塊積木
- 整合及紀錄意見

- 建橋的知識(承重)

- 2-3分鐘分享
- 承重挑戰

- 鼓勵同組組員參與
- 平衡不同意見

經歷

重構

轉化

形式

活動解說

工作紙

卡牌

寫「龜背」



鞏固所學，促進正向校園關係

活動解說

經歷

重構

轉化

★觀察、聆聽、互相欣賞

- ✓「你在這次活動中負責了什麼角色？」
- ✓「你最欣賞自己在團隊中付出的什麼？」
- ✓「你最欣賞的隊友特質是什麼？」
- ✓「如果小組中每個人都和你一樣的性格，會發生什麼？」
- ✓「你對自己在團隊中的溝通滿意嗎？有沒有可以做得更好的地方？」
- ✓「其他隊友的不同性格特質如何補足了你的不足？」

理解彼此差異，促進正向溝通

班本活動的應用

日常班本活動

班會討論	發言	記錄重點	寫卡反思	照顧氣氛
小組任務	試做 + 帶動	時間與規劃	分析策略	協作與溝通
班務分配	外展宣傳	執行流程	方案設計	關係建立
分組問答比賽	搶答	計分	尋求答案	情緒價值

在學校聖誕聯歡會，有甚麼活動適合給不同特質的學生...

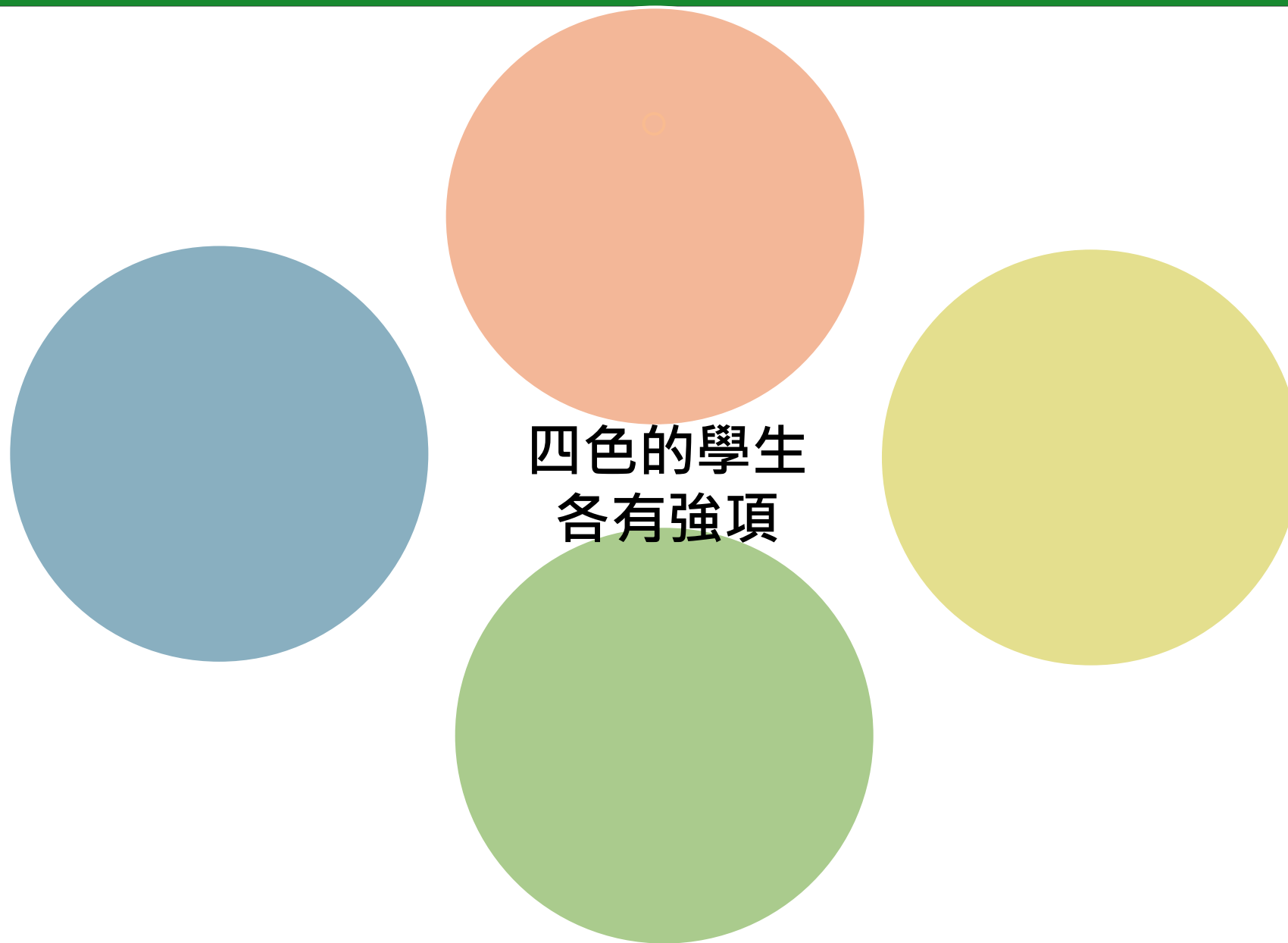
為一班中一學生設計一個30分鐘的
聖誕聯歡活動，從而促進班內和諧氣氛的建立
你有甚麼活動建議？

活動例子：Secret Angel

✓目標：促進校園和諧

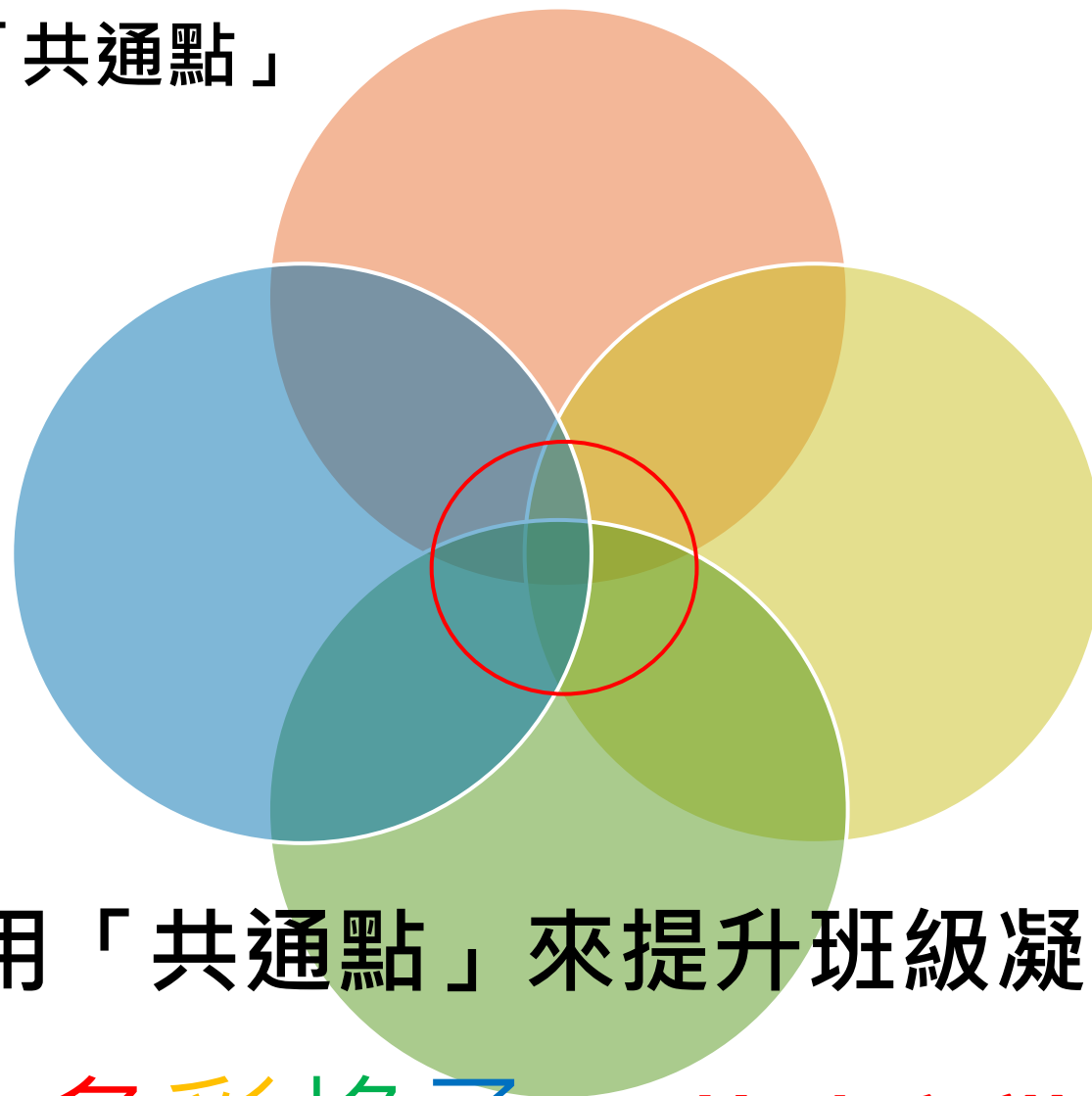
•老師角色：

- 辨別不同同學的參與/投入程度
- 參與/投入程度高 vs 參與/投入程度低
- 應對策略：
 - 善用「對方的語言」 → 誘發動機
 - 例：讓學生了解活動的目的/意義
 - 調整對學生的期望
 - 例：表達方式不同 ≠ 低動機



四色的學生
各有強項

其實，學生都有「共通點」



都想...

- ✓ 為班級出力
- ✓ 被看見
- ✓ 被肯定
- ✓ 被尊重
- ✓ 被接納

善用「共通點」來提升班級凝聚力

從 多彩格子 到 共建和諧校園

芳香體驗 與 自我關懷

壓力與身體疾病

研究指出，高達**75%-90%** 的就醫原因，根源都與「壓力」有關

長期過量的**皮質醇**和**腎上腺素**，會**直接抑制**我們的**免疫系統功能**，讓白血球「罷工」

身體的「戰鬥或逃跑」模式
(交感神經興奮)

「自我療癒」模式
(副交感神經啟動)

被犧牲的功能

消化系統

免疫修復系統

深層睡眠機制

自我關懷 (Self-Compassion)

= 「像對待好朋友一樣對待自己」

心理學家克莉絲汀·聶夫 (Kristin Neff) 將它拆解為三個要素：

對自己溫柔 (Self-Kindness)

- 把那些尖銳的批評，換成安慰與鼓勵。

明白你並不是「孤單」 (Common Humanity)

- 意識到「不完美」是所有人的共同經歷。

覺察情緒但不沉溺 (Mindfulness)

- 靜靜觀察自己的感受，而不急著下判斷。

這三者結合起來，就是：「我現在很難受（覺察），每個人都有難受的時候（共通性），我要對自己好一點（溫柔）。」

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

為什麼「自我關懷」這麼重要？

自我關懷 (Self-Compassion) 能顯著降低壓力、焦慮與職業倦怠(Burnout)，提升心理韌性與幸福感。

教師長期面對高壓工作環境，自我關懷是維持身心健康、持續發光發熱的關鍵。

芳香療法作為自我關懷的有效工具，簡單易行、隨時可用，讓照顧自己變得輕鬆愉悅。

芳香療法的魔法：香氣如何影響大腦？

嗅吸精油

精油分子經鼻腔進入體內

直達邊緣系統

快速傳遞至大腦情緒中樞

調節情緒

啟動放鬆與療癒反應

薰衣草、佛手柑等精油有助放鬆神經、提升幸福感，透過嗅吸即可快速啟動自我療癒機制。

體驗香氣

甜橙

溫暖人心、開朗活潑
提升正向情緒與活力

薰衣草

放鬆神經，助眠好幫手
適合睡前或壓力大時使用

乳香

紓解壓力、焦慮和情緒不穩
穩定心神的最佳選擇

請閉眼深吸，感受香氣帶來的身心變化

自我關懷的三大技巧

1 停下來，深呼吸，感受當下

允許自己暫停，不批判地覺察身心狀態

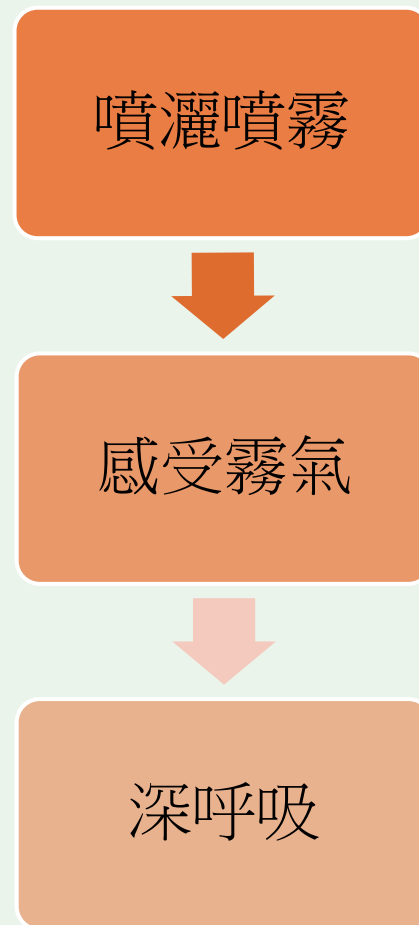
2 用香氣提醒自己「我值得被愛」

讓香氣成為自我對話的溫柔媒介

3 建立每日小儀式，持續滋養心靈

簡單、持續的習慣比偶爾的大動作更有效

123 芳香正念練習



一同經驗，自我關懷的 3 個元素

- 1) 覺察情緒但不沉溺 (Mindfulness)
- 2) 明白你並不是「孤單」
(Common Humanity)
- 3) 對自己溫柔 (Self-Kindness)

香氣與情緒的連結故事

真實案例分享

一位資深教師長期承受考績壓力，透過每日使用薰衣草噴霧，三週後明顯感受到情緒穩定度提升。

精油香氣幫助她建立「暫停按鈕」——壓力來襲時，一噴即可重設心情。

「暫停 PAUSE」練習

P: Pause 暫停

A: Aroma 聞香

U: Understand 理解情緒

S: Smile 微笑

E: Energy 重新獲得能量

「香氣讓我想起，我值得被溫柔對待。」

日常自我關懷小提醒

1

早晨

用香氣喚醒美好一天，為自己注入正能量

2

工作間隙

深呼吸搭配噴霧，快速重設心情與專注力

3

睡前

香氣助眠，安撫一整天的疲憊心靈

香薰精油噴霧的秘密配方

噴霧基本配方：

基底：蒸餾水

精油：甜橙、薄荷、迷迭香

幫助精油與水混合：精油分散劑

延長噴霧的保質期：抗菌劑

建議比例：每30ml基底加入15滴精油

- 必須經稀釋後使用
- 避免使用過量精油
- 避免接觸眼睛和皮膚
- 孕婦、哺乳期婦女、嬰幼兒、老年人、患有高血壓、癲癇、心臟病等特殊疾病者，使用前應先諮詢註冊香薰治療師或醫生的意見
- 注意光敏性
- 不可食用
- 若精油不慎進入眼睛，應立即用植物油沖洗，而非清水，並盡快就醫
- 立即停用：使用後若出現皮膚紅腫、發癢、灼熱感等不適

【DIY時間】製作香薰精油噴霧

01

選擇香氣

挑選**最吸引**你的**1款精油配方**

- ① 提神醒腦：甜橙、薄荷、迷迭香
- ② 靜心入眠：甜橙、薰衣草、雪松
- ③ 安心解憂：佛手柑（無光敏）、乳香、岩蘭草

02

調配噴霧

滴入15滴精油，搖勻混合，加滿水

03

想想噴霧的使用情境

04

隨身攜帶

把噴霧隨身攜帶，隨時噴灑重設心情

讓芳香成為你最溫柔的自我關懷夥伴

自我關懷是必需

照顧自己不是奢侈，而是維持熱情的基礎

隨時隨地的支持

芳香療法是你24小時的心靈夥伴

祝福與力量

願每位老師/輔導人員都能在香氣中找到平靜與療癒

參考資料：

1. Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
2. Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.