

「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

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.....**

心理學年代之前

希波克拉底 (Hippocrates)
(460 – 370 BC)

蓋倫 (Galen)
(130 – 200)

阿維森納 (Avicenna)
(980 – 1037)

伊曼努爾·康德 (Immanuel Kant)
(1724 – 1804)

19世紀末 – 20世紀初

威廉·詹姆斯 (William James)
(1842 – 1910)

埃里希·艾迪克斯 (Erich Adickes)
(1866 – 1928)

愛德華·斯普朗格 (Eduard Spranger)
(1882 – 1963)

恩斯特·克雷奇默 (Ernst Kretschmer)
(1888 – 1964)

埃里希·弗羅姆 (Erich Fromm)
(1900 – 1980)

性格透視®理論歷史

性格透視®的直屬先驅者：

大衛·凱爾西： (David Keirsey)	理性者 (Rational)	守護者 (Guardian)	工藝者 (Artisan)	理想者 (Idealist)
唐·羅瑞： (Don Lowry)	綠色 (Green)	金色 (Gold)	橙色 (Orange)	藍色 (Blue)
琳達·貝仁斯： (Linda Berens)	理論者 (Theorist)	穩定者 (Stabilizer)	即興者 (Improviser)	促成者 (Catalyst)

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

性格透視®採用顏色名稱對應四種性格類型

我們都是
多彩格子

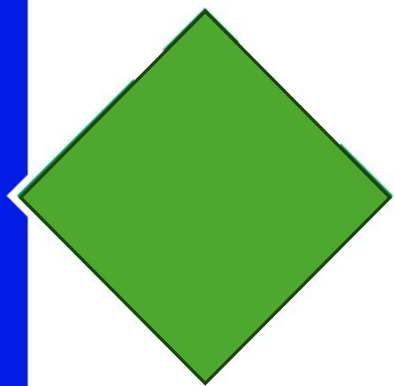
CORE SELF

- 我的行為一路長大，一路有所改變？
- 這是理所當然的！

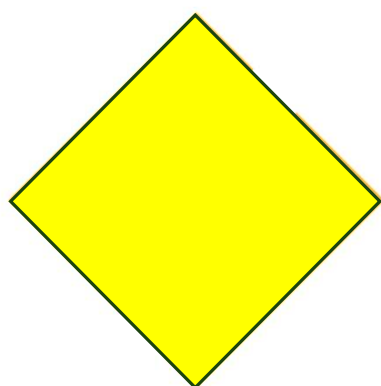
謹記：

只是一個工具而已！

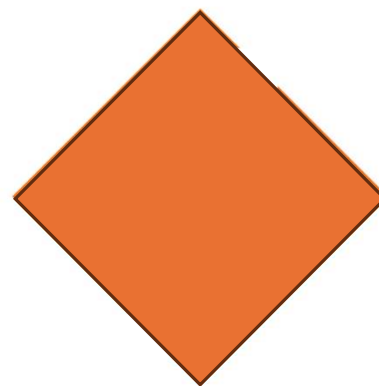
是一個重要的工具，
適用於.....



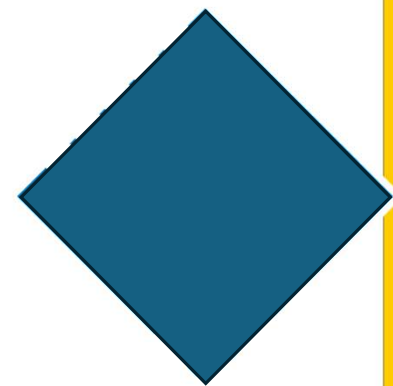
了解我們的長處
和短處



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



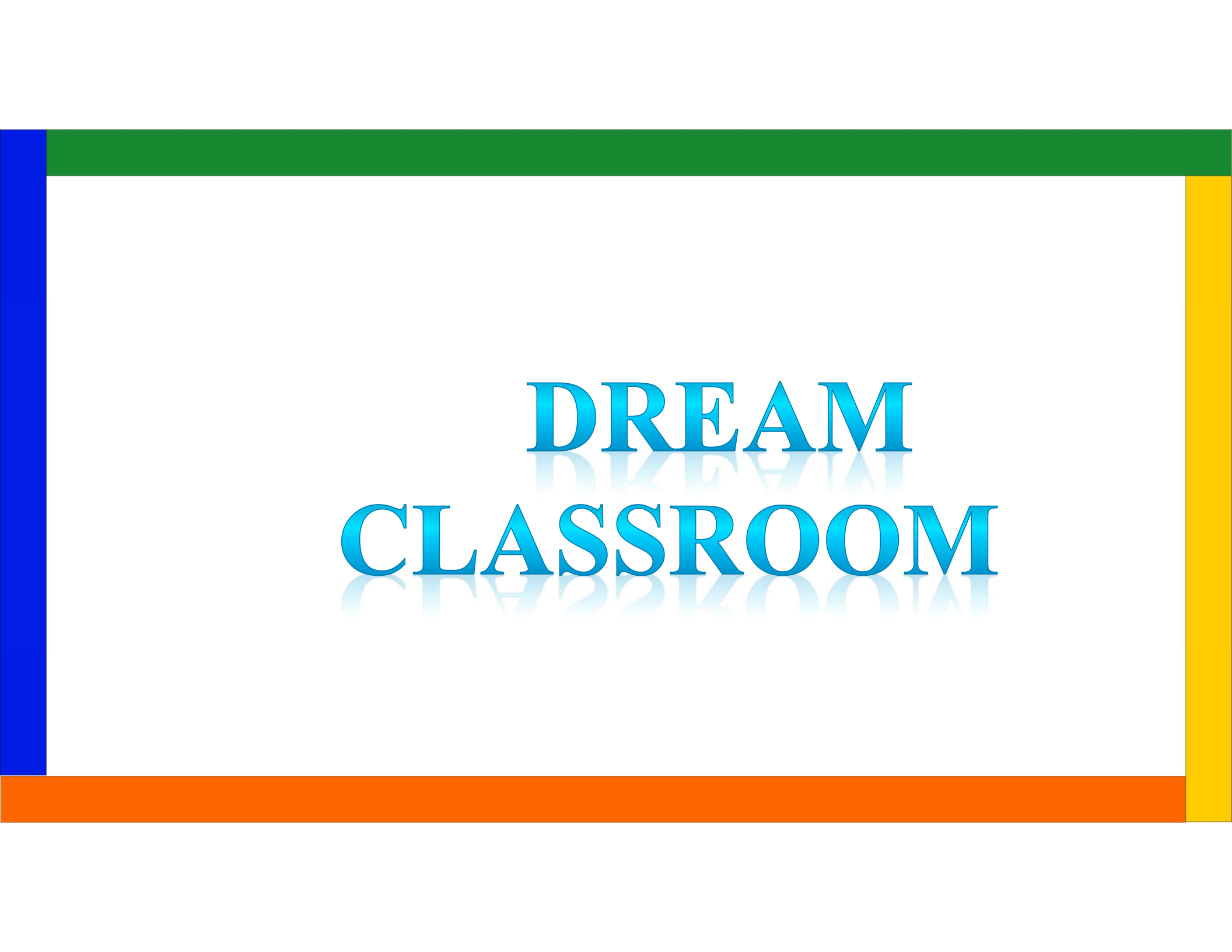
改善溝通和人際
關係

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
- 不要給自己定形



DREAM CLASSROOM

綠色探究型

核心需要

學識

勝任能力

綠色探究型

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

綠色探究型

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

金色組織型

核心需要

歸屬感

職責

責任感

價值觀

- 家庭和親人
 - 社會
- 規則和程序
 - 傳統
- 緊密關係
 - 承諾
 - 信任

主要壓力來源

組織混亂

被置於「局外」

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

金色組織型

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

綠色多謀型

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

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

藍色真我型

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

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

睇咗真我型

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隻魚，那隻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隻魚...」
- 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」

正向文化唔係『放任』，係『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 related to achievement. London: 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**。
 - 更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、唔
同入口)

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、有條理
- 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

- 尋求革新的方法
- 獨立、創新
- 需要有個人發揮的空間

- 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「性格透視®」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

透過
活動轉化

接納
彼此差異

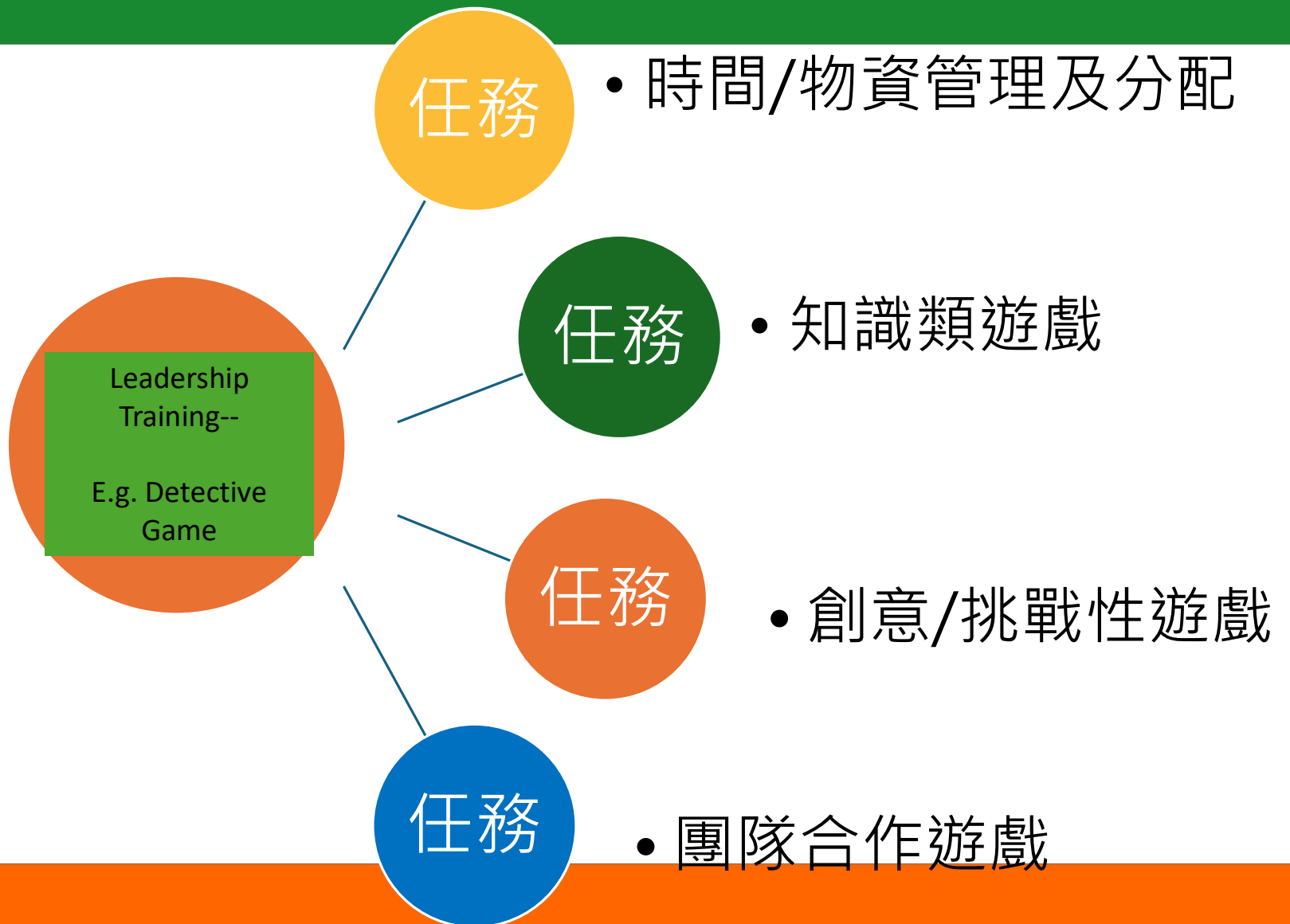


理解
不同性格特質

促進
正向校園關係

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
- E.g.: 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
E.g.: 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，製作一條能承重且具創意的橋樑(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...

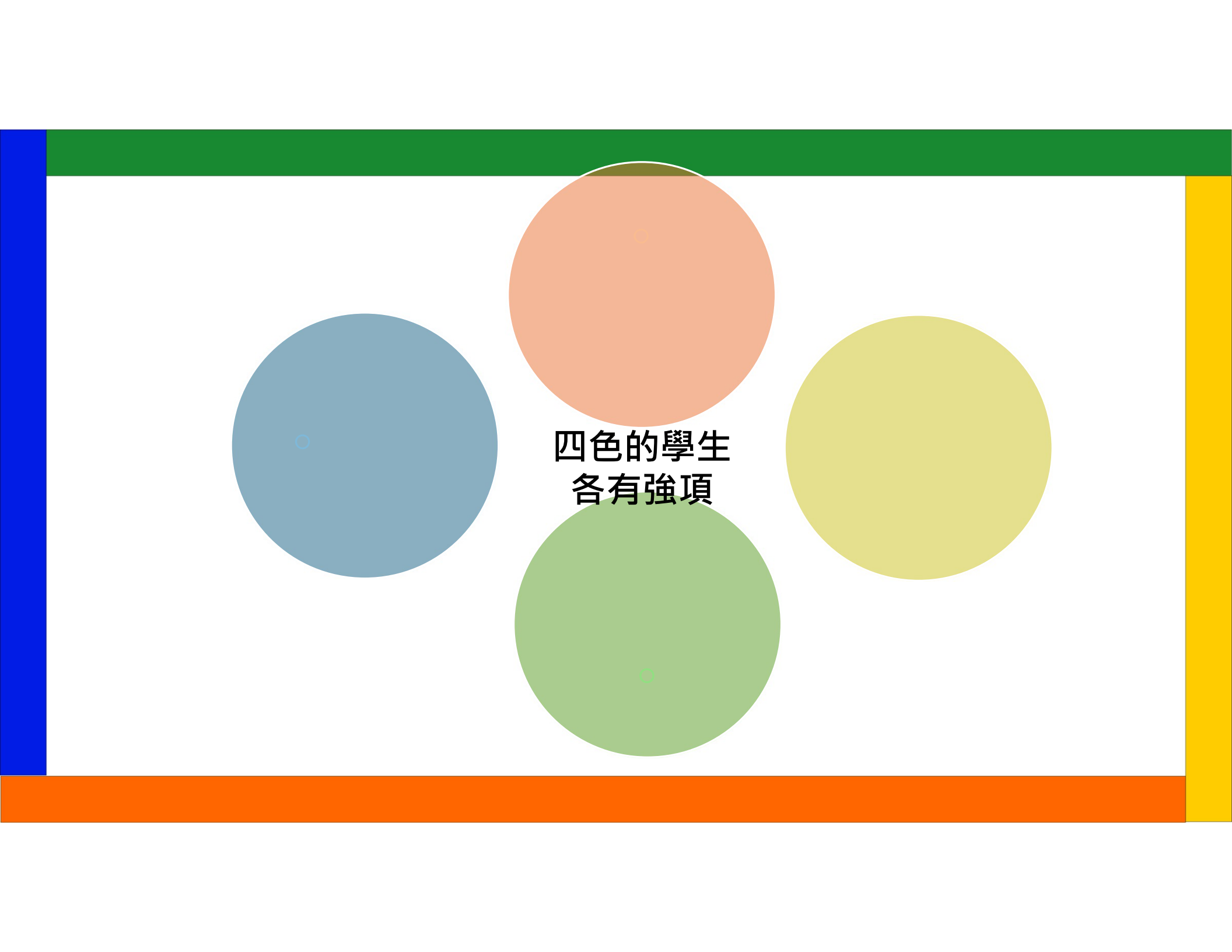
為一班中一學生設計一個30分鐘的
聖誕聯歡活動，從而促進班內和諧氣氛的建立
你有甚麼活動建議？

活動例子：Secret Angel

✓目標：促進校園和諧

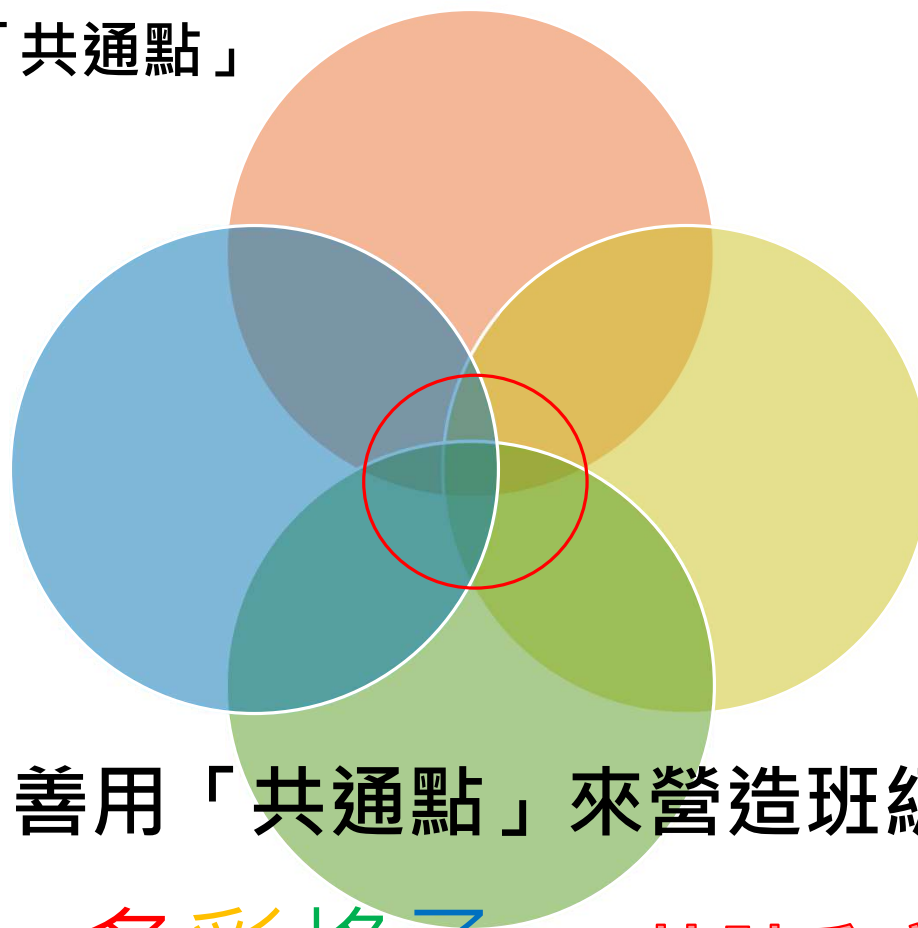
•老師角色：

- 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
 - E.g.: 讓學生了解活動的目的/意義
 - 調整對學生的期望
 - E.g.: 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」來營造班級凝聚

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）。」

為什麼「自我關懷」這麼重要？

研究顯示，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

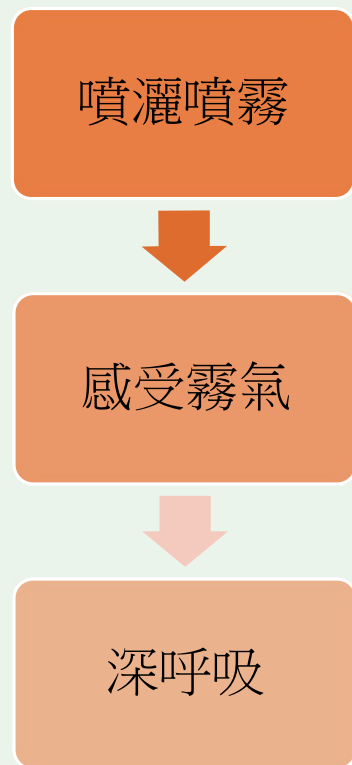
2 用香氣提醒自己「我值得被愛」

讓香氣成為溫柔的自我對話媒介

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 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、真正薰衣草、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

放入包包，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

願每位老師都能在香氣中找到平靜與療癒