



《快樂加沙站》10月號



編輯的

話

本年度,學校會繼續推行正向教育,並以「我們這一班」為主題,安排課程、活動、講座等讓學生參與,從而讓他們在自己班內發揮品格強項,助人自助,提升他們對班、對學校的歸屬感,成為快樂的「海寶人」。除了學生,家長也是我們關心的對象,我們會持續出版《快樂加油站》,跟你們分享正向教育的理念,期望你們與學校一起同行,實踐正向理念,讓自己與孩子一起邁向幸福的圓滿。

認識品格強項

1. 品格強項是甚麼?

品格強項代表我們每個人的正面素質,它不但影響着我們的思想、感受和行為,也是讓我們表現和邁向最美好自我的關鍵,幫助我們通向更美好的人生道路。品格強項與技能、與趣或天賦等不同,因為它所反映的是我們最真實的自己,是我們最核心的部分。正向心理學之父馬丁.沙利文博士(MartiniSeligman)提出,當我們了解自己的強項與美德,並加以有效運用和發揮時,我們就會感受到正面的情緒,能建立美好及豐盛的生命。例如:當我們運用品格強項中的「仁慈」去幫助身邊有需要的人,我們便會感到快樂和滿足,並覺得生命充滿意義和豐盛。

2. 為甚麼要認識品格強項?

品格強項與我們的生活息息相關,並能為我們的生活帶來各樣好處,例如:

- > 透過認識及發掘自身擁有的品格強項,可提升生活的滿意度
- ▶ 察覺及運用品格強項, 能夠減低壓力
- ▶ 品格強項和美好的人生是相互關聯的
- ▶ 運用品格強項能降低罹患心理疾病的機會

3. 品格強項的特點

根據沙尼文博士的研究, 品格強項有以下的特點:

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

4. 品格強項平衡木

品格強項的其中一項特點,是它有機會被誤用(misuse)、過度使用(overuse)和未被充分運用(underuse)。我們在運用品格強項時,應找到一個平衡點,就如中國儒家思想中所謂的「中庸之道」。

透過下列例子, 我們可以對品格強項有更深入的了解:

品格強項: 勇敢 (例子)



5. 品格強項 Q&A

品格強項即是我的才能?

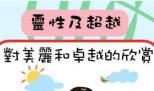
每個人均擁有自己的才能與品格強項。我們重視才能,是因為它所帶來的具體成果;而品格強項受到重視則是因為它的道德及內在價值。

人的才能和潛質或會因人而異,但仍可透過練習及努力而培育發展。至於品格強項.則沒有潛能上的限制.是每個人都可以建立及充分發展的特質。

備註: 附件為「海寶」24個品格強項海報











海哈寶鱼小學

Precious Blood Primary School (South Horizons)



智慧與知識

創造力









勇氣

實之光







團隊精神



仁爱





































自我規範



