



海怡寶血小學

# 《快樂加油站》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更美好自我的關鍵，幫助我們通向更美好的人生道路。品格強項與技能、興趣或天賦等不同，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(Martini Seligman)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）



未被充分運用	充分利用	過度使用
怯懦	勇敢	魯莽
孩子害怕在同 學面前表演，拒 絕老師的邀請 參與話劇演出	孩子在玩雲時 不慎將別人推 跌，卻能勇敢地 承認及向對方 道歉	孩子漠視危險， 爬上樹上拯救 被困的小貓



### 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





靈性及超越

對美麗和卓越的欣賞



海之力



海怡寶血小學  
Precious Blood Primary School  
(South Horizons)



寶之光

智慧與知識

創造力



節制

感恩



寬恕



公義

團隊精神



仁愛

愛與被愛



勇氣

勇敢



好奇心



希望



謙遜



公平



仁慈



毅力



判斷力



幽默感



審慎



領導才能



社交智慧



真摯與真誠



喜愛學習



靈修性



自我規範

- TO DO LIST
- ✓ 溫習中文默書
  - ✓ 練習鋼琴
  - ✓ 幫媽媽做家务
  - ✓ 做30分鐘運動
  - ✓ 看英文故事書



熱情與幹勁



洞察力

