

正向教育簡介

林青慧

註冊社工

香港城市大學 正向教育研究室



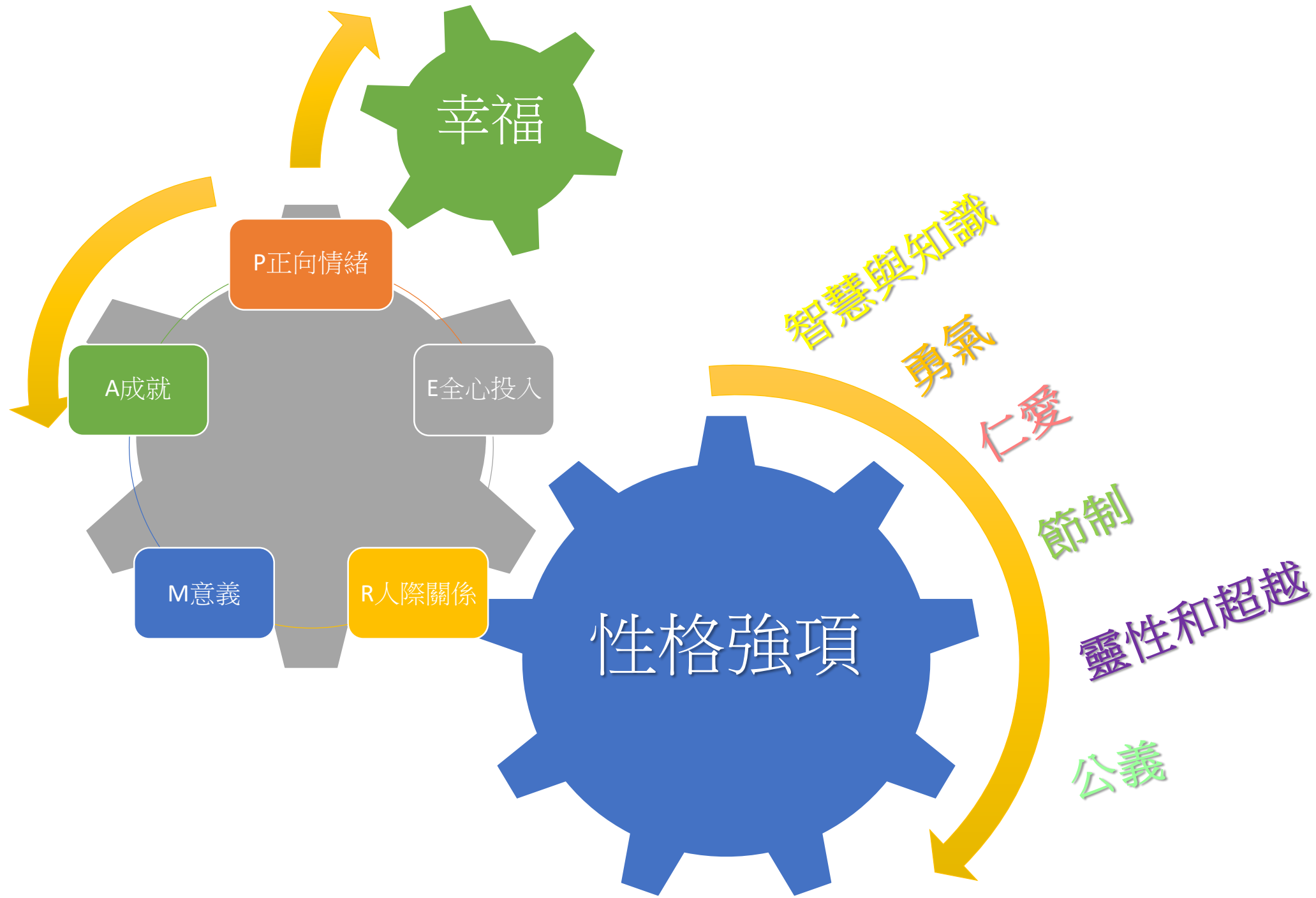
你快樂嗎？

你的孩子快樂嗎？

真實的快樂

- ▶ 快樂的類別
 - ▶ 感覺良好的快樂(Feel-good Happiness)
 - ▶ 例如:吃美食,看電影
 - ▶ 價值為本的快樂(Value-based Happiness)
 - ▶ 例如:養育孩子







人際關係
Relationship



表現
Performance

專注力體驗



建立快樂的關鍵-性格強項

性格強項

二十四個性格強項人皆有之，
但當中哪個是你最突出的特質？

Prepared by Troy Ting

靈性及超越

對美麗和卓越的欣賞
在生命中的一切一切，從大自然、藝術、數學、科學以至日常生活體驗，你都有留意和欣賞到其美麗、優秀，和富技巧之處。

感恩
留意身邊發生的好事，並為此感恩，從不會視之為理所當然，因此，你向別人常常表達謝意。

希望
對未來抱有最好的期望，並努力達成心願；相信美好的將來是可以達到的。

幽默感
喜歡大笑和逗別人，為別人帶來歡笑，看到事物輕鬆的一面，喜歡開玩笑(但不一定是說笑話)。

靈修性
對人生目標和宇宙意義抱有貫徹始終的信念，明白人怎樣在大環境中作出配合；對於塑造人類的行為和賦予慰藉的生命意義抱有信念。

節制

寬恕
寬恕做錯事的人，給別人第二次機會，不圖謀報復。

謙恭／謙遜
不誇耀自己的成就；不追求別人的注視；不認為自己比人特別。

審慎
選擇小心謹慎，不過分冒險，不會說那些將來自己會後悔的話，或是做將來會後悔的事。

自我規範
規範自己的行為感覺；自律；控制自己的食量和情緒。

公義

團隊精神
作為團隊的一份子，你表現得很好，對團隊忠心之餘，還會做好自己的分內事。

公平
依據公平和公正的觀念，你對所有人一視同仁，不會因為個人感，而對別人作出有偏差的判斷。你給予每個人平等的機會。

領導才能
身為團組的一份子，在鼓勵組員完成他們的工作之餘，還會維持組員之間的良好關係。你籌劃團體活動，並予以實行。

仁愛

愛與被愛
你重視與別人的親密關係，特別是那些互相分享與關懷的關係。你能與別人親近。

仁慈
帶給別人恩惠和為別人做好事。幫助他們，照顧他們。

社交智慧
你知道別人和自己的動機與感受，明白怎樣配合不同的社交場合，知道別人想要甚麼。

勇氣

勇敢
面對威脅、挑戰、困難時，你不會畏縮；即使面對反抗，也會敢於發言；即使不受歡迎，仍會根據自己的信念行動。

毅力
你會完成自己開展的工作。即使過程中面對困難，你亦一樣會堅持下去，「誓不罷休」，並以完成工作為樂。

真摯與真誠
說實話、真實地表現自己、不虛偽、為自己的感情和行為負責。

熱情與幹勁
興奮和充滿幹勁的面對生命，做事不會半途而廢。你把生活當作一場歷險，感到充滿活力和生氣。

智慧與知識

創造力
能想出嶄新和多產的做事方法，其中包括藝術層面，但卻不只局限於藝術方面。

好奇心
對不斷出現的事物感興趣。對於不同的話題和題目感到著迷，並會銳意探索和加以發掘。

判斷力
能從多方面思考和考證事物，從不會妄下結論，亦能根據證據改變自己的想法，公平地衡量各方面的事實。

喜愛學習
不管是在課堂或自學，你都喜愛學習新事物，你喜愛上學，閱讀和任何有機會學習的地方。

洞察力
能夠為別人提供明智的忠告。你對這個世界的看法，對自己和別人來說都具有意義的。





自月

鄉郎

幸運兒(孩子送給你的歌)

*從未怕我會失禮 為我勞苦都不計
還在說我如上天賞給你的獎勵
其實我那算寶貴 尚有你寵先珍貴
眼看今天一切統統都靠你先可發揮
#就算翻天風雨蓋過我
攻擊批判都很多
不管怎樣也有你
陪著我 再痛苦撐得過
未見得位位都會愛我

在這個世界 偽裝的很多
誰似你會講真話幫我 感激鞭策我
來讓我 送給你 這闕歌

*

就算出錯 未放低我

#

被你愛心栽種 現今終於結果
來讓我 送給你 這闕歌

