



家長迎新-正向教育講座

江皓軒先生
香港城市大學 正向教育研究室
活動策劃助理
註冊社工



你有關顧好自己嗎？



失控的正向思考



「面具」

沒事的 我很好



沒關係的
不要勉強自己

我們一直都很愛你



有什麼事要說出來
不要騙自己

我們會支持你的

不能隱藏自己的內心啊



你在哭什麼

有很多人比你可憐

看到你這樣我就會很煩躁

你好討厭

好噁心

要面對現實

以為自己是悲劇主角嗎

別再令人擔心了

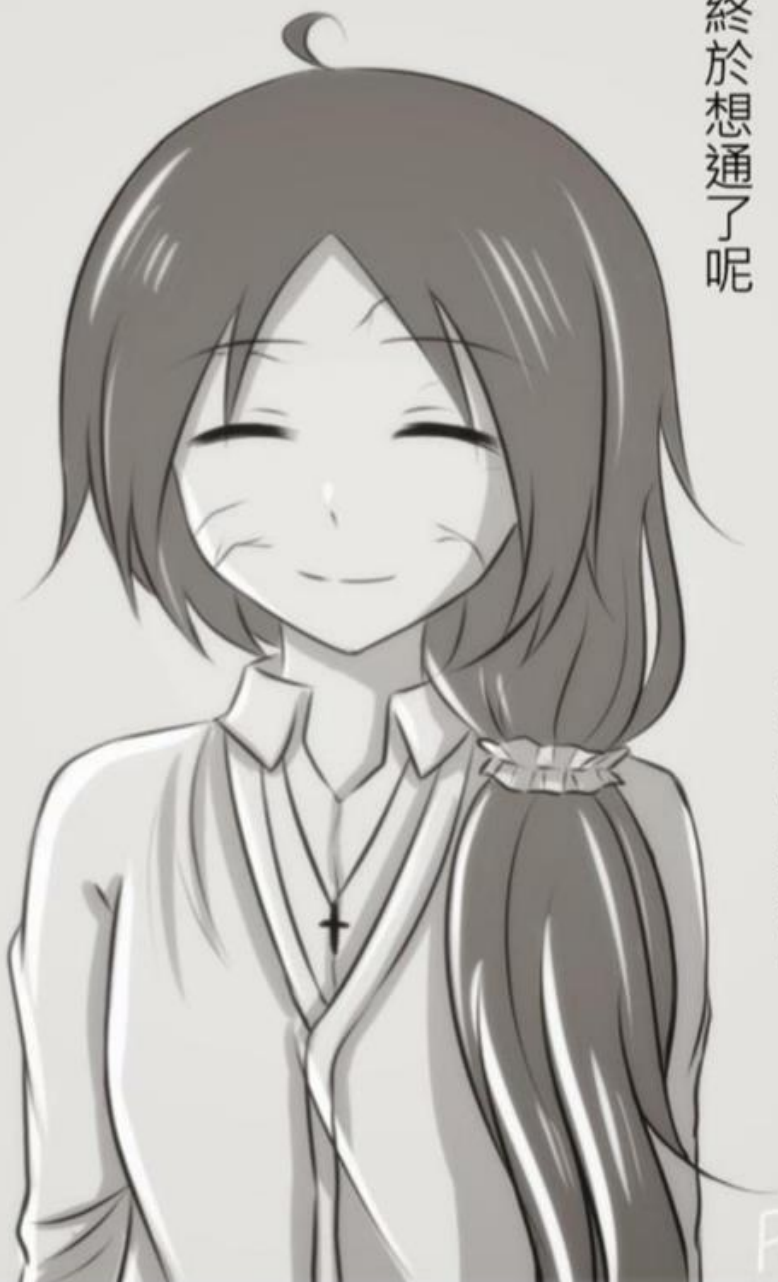


就是這樣

你終於想通了呢

真是個乖孩子

看到你笑大家都很高興喔

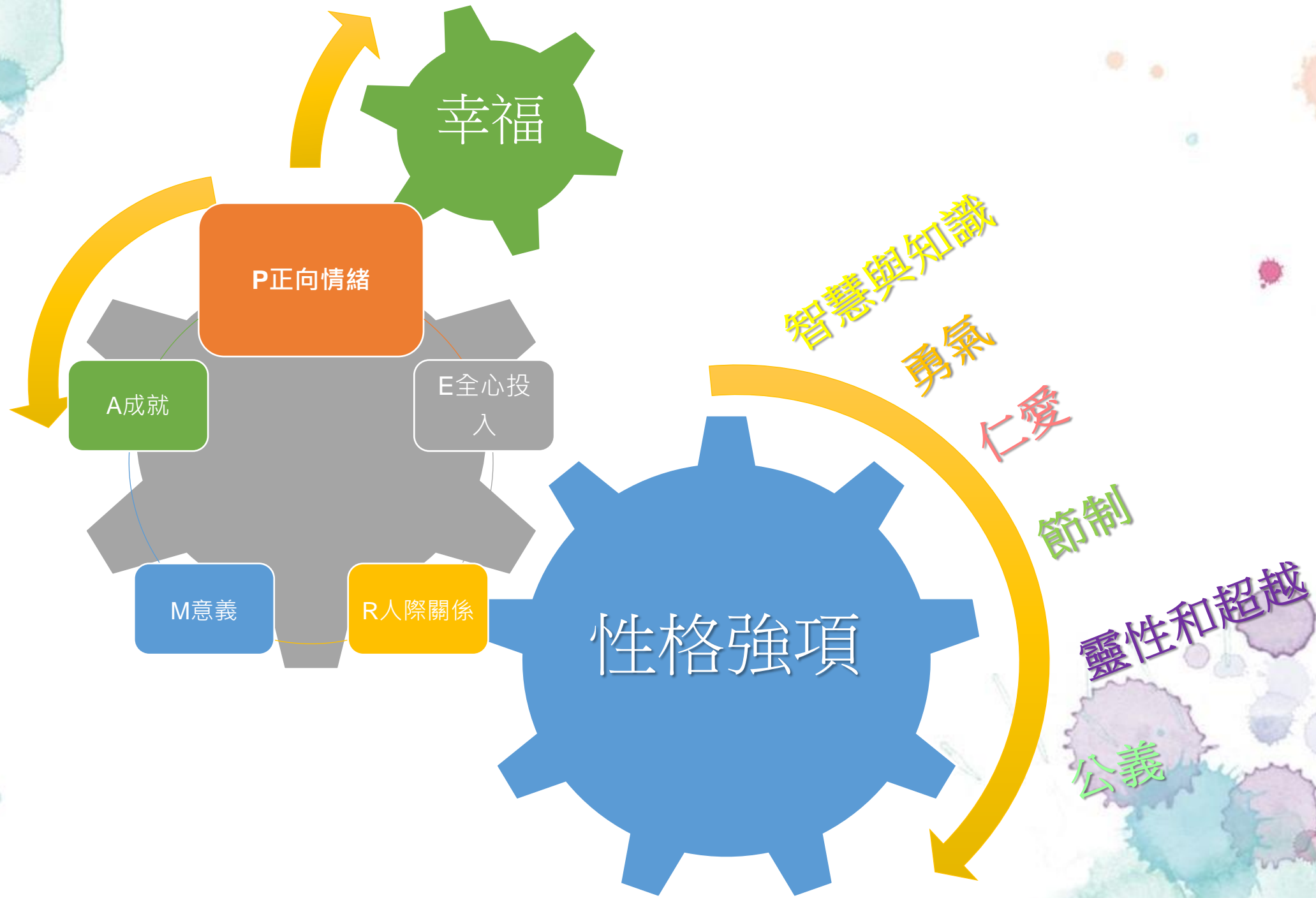


真實的快樂

快樂的類別

- 感覺良好的快樂(Feel-good Happiness)
- 價值為本的快樂(Value-based Happiness)





性格強項好像一盒24色的顏色筆



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。



1.黃色檯布 → 白色	6. 扮演死的人 → 轉	11. 人像畫 → 換人	16. 婆婆草帽 → 畫家帽	21. 檯燈 → 消失
2. 椅子 (左) → 轉了	7. 地氈 → 轉了	12. 山水畫前盆栽 白花→草	17. 白髮男手上的 木→燭檯	
3. 牡丹花 → 白合花	8. 地上之啡鐘 → 白色	13. 偵探綠外套 → 杏	18.羊頭 → 鹿頭	
4. 椅子 (右) → 轉了	9. 火爐前的板 →搬走了	14. 偵探黑帽 → 灰	19.熊 → 鋼鐵人	
5. 盤栽 → 搬走	10. 山水畫 → 人像	15. 婆婆大盆 → 小盆	20. 窗簾 →拉開	

**性格強項 (Character
Strength)**

VS.

**才能強項 (Talent
Strength)**



“

- ▣ 才能強項 (TS)：你擅長的領域
- ▣ 性格強項 (CS)：具內在價值，並有助建立才能強項的個人特質

例子

▣ 試找出姜濤的才能強項與性格強項



例子

- ▣ 姜濤
- ▣ TS: 靚仔、唱歌好聽
- ▣ CS: 愛與被愛、感恩



例子

- ▣ 姜濤
- ▣ TS: 靚仔、唱歌好聽
- ▣ CS: 謙遜、愛與被愛



例子

▣ 試找出張家朗的才能強項與性格強項



例子

- ▣ 張家朗
- ▣ TS: 劍擊世一、世界冠軍
- ▣ CS: 毅力、謙遜



例子

- ▣ 張家朗
- ▣ TS: 劍擊世一、世界冠軍
- ▣ CS: 愛與被愛、感恩、自我規範



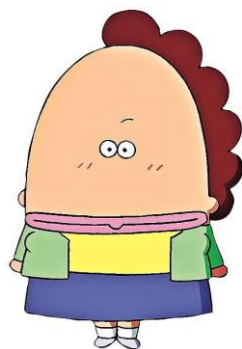
睇多項強性格



睇多項強性格

希望感
堅持

左多用



創造力

左少用

社交智慧
洞察力

性格強項好像一盒24色的顏色筆

- 善用特質—優點
- 誤用特質—缺點
- 例：審慎 (善用：細心、謹慎；濫用：挑剔、「奄尖」)

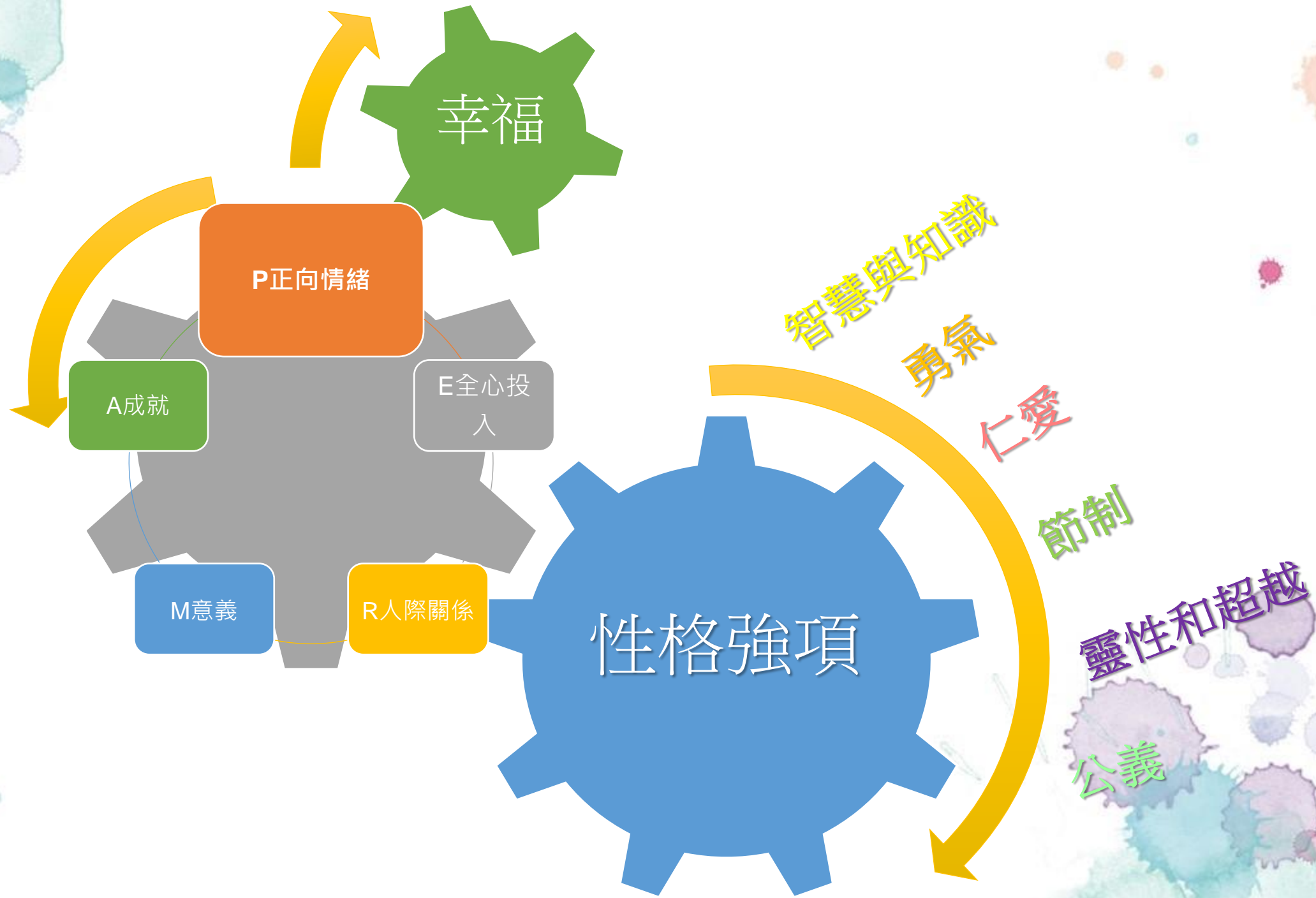


真實的快樂

快樂的類別

- 感覺良好的快樂(Feel-good Happiness)
- 價值為本的快樂(Value-based Happiness)





總結

- 幸福是**發揮自己**，**累積發揮性格強項**對於人的**幸福**而言是**重要**
- **價值為本**的快樂是再苦都滿足，日常都可**累積感覺良好的快樂**

SLOW
DOWN

KEEP
CALM

BE
POSITIVE

TAKE
IT
EASY

UNPLUG

ENJOY
LIFE

HAVE
FUN

BREATHE

RELAX

GO
OUTSIDE



MEDITATE