



## 正向教育

### 序言

剛剛享受完一個悠長假期，相信各位家長和子女都有一個難忘的回憶！學校本年度將會繼續由復和綜合服務中心的黃凱文姑娘和任緯然先生繼續擔任學生輔導人員，黃姑娘和任Sir在此祝願各位學生新一年繼續努力，在校園愉快地學習和成長。

教育局近年積極推行「正向教育」，「正向教育」是將正向心理學應用於學校環境中，透過協助學生探索內在的正向能量，教導學生以樂觀態度面對人生挑戰、困難及逆境，達致身心健康、培養正向情緒等。本學年開始，學校會以此為三年發展計劃的目標，現簡單介紹正向教育的目標。

透過正向教育，學生能：

1. 達到身心健康
2. 尋找人生意義
3. 培養正向情緒
4. 累積正面成就
5. 建立人際關係
6. 全情投入學習



## 如何應用正向教育？

心理學家馬丁·沙利文博士認為，了解自己的性格強項(Character Strengths)與美德，並且加以運用和發揮，會讓人感受到正面情緒，從而建立美好的生命。性格強項可按六項美德再細分為二十四項性格強項：

### \*小測驗 - 尋找你的性格強項

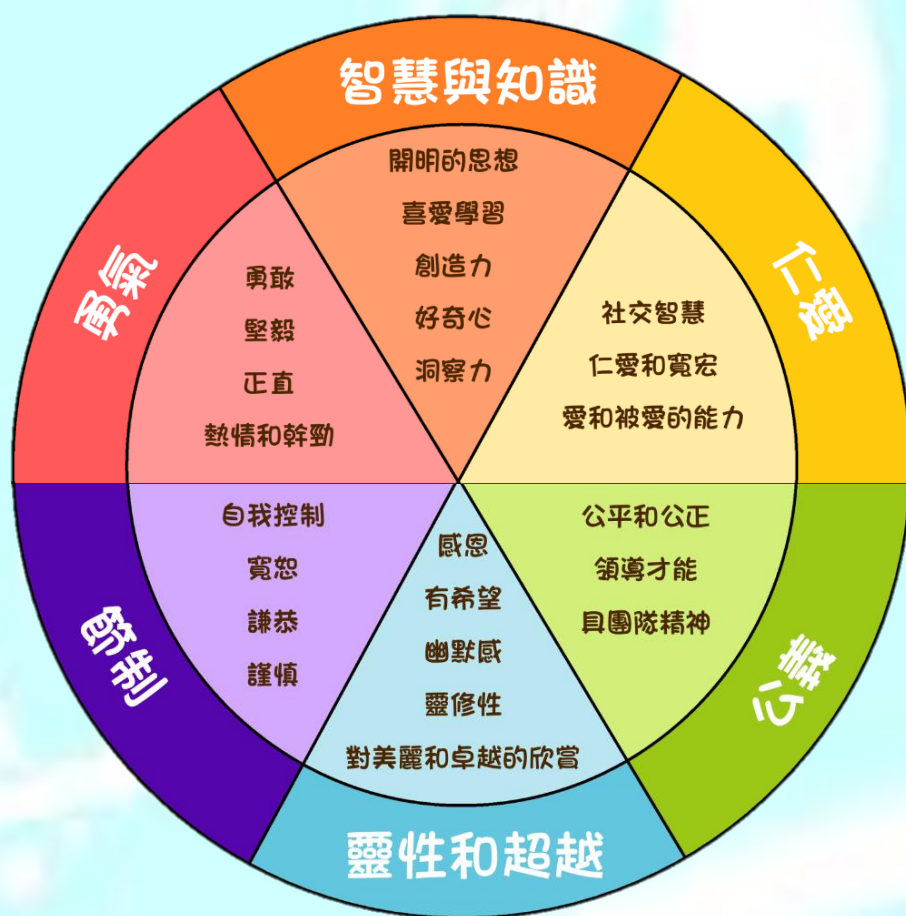
你可透過以下的測驗，發掘自己以及孩子的性格強項。 網址：

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/zh-hant/testcenter>

◆ 兒童版：「兒童優點問卷-量度兒童的 24 項個人優點」

◆ 成人版：「優點測試(簡式)-量度 24 項個人優點」或

「價值實踐(VIA)突顯優點調查量度 24 項個人優點」



參考資料：

1. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
2. 湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010)。喜樂工程。香港：突破出版社。

黃凱文姑娘 駐校時間：星期一至五 上午7:45-下午4:45

任緯然先生 駐校時間：星期一至五 上午8:30-下午5:30

聯絡電話：2664 1223

