



## 節制、公義、靈性與超越

### 序言

在上一期家長通訊中，我們介紹了二十四項性格強項當中的十二項。這期，我們會繼續介紹餘下的十二項性格強項，它們可分為「靈性與超越」、「公義」及「節制」三項美德。

### 靈性與超越

靈性與超越是心靈上的美德，它包含當中五個性格強項，包括「感恩」、「希望」、「幽默感」、「對美麗和卓越的欣賞」及「靈修性」。



#### 感恩：

常常留意身邊發生的好事，並為此感恩；常常表達謝意；能留意發生在自己身上的好事，但從不會視為理所當然。

#### 希望：

相信未來掌握於自己手中，低潮是總會過去的，對將來抱有美好的盼望，並會透過努力來達成心願。

#### 幽默感：

包含了活潑有趣，為別人帶來笑容及快樂的能力。擁有幽默感的人喜歡大笑和逗別人快樂，為別人帶來歡笑是很重要的。

#### 對美麗和卓越的欣賞：

喜愛欣賞美好的事物，從大自然、藝術以至日常生活中，都能發掘出動人優美之處。他們懂得欣賞別人的才華及技能。

#### 靈修性：

明白如何在大環境中作出配合，以及在日常生活中察覺神聖的事物。在面對逆境時，這些信念也是慰藉的來源、指引行為的依據。

## 公義

公義是公民上的美德，它包含當中三個性格強項，包括「團隊精神」、「公平」及「領導才能」。



### 團隊精神：

善於與別人合作、達成一致目標。對團隊具有很強的歸屬感，願意為團隊的成功而努力。

### 公平：

本著公平和公正的原則，對所有人一視同仁，不會因為個人感情，而對別人作出有偏差的判斷，並會給予每個人平等的機會。

### 領導才能：

能鼓勵他人一起完成工作，讓各組員都感到有歸屬感，維持團隊的和諧，並且能夠優秀地籌劃和實踐活動。



## 節制

節制是個人修養上的美德，它包含當中四個性格強項，包括「寬恕」、「審慎」、「謙遜」及「自我規範」。

### 審慎：

不會過分冒險，作選擇時總是謹慎地行事。

### 謙遜：

能坦然面對自己的限制及不足處，亦較願意接受別人的意見及幫助。

### 自我規範：

懂得控制自己的行為與感覺，能夠自律，例如懂得控制負面情緒，能適當地表達出來，不會衝動行事。

### 寬恕：

饒恕那些做錯事或對不起他們的人，並給予機會。他們以慈悲為座右銘，不會圖謀報復。

二十四項性格強項已經逐一介紹給家長認識，性格強項沒有潛能上的限制，是每個人都可以建立及充分發展的特質。期望家長協助子女發掘及運用自己的性格強項，增加活力、自信及正面情緒。

參考資料：Positive Education Hong Kong, *Character Strength*. Available from <<https://www.positiveeducation.org.hk/pamphlets/>>

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