

正向小貼士(1)

正向心理學指出，每個人都具有以下24種性格強項，哪種強項是你較常用的？少用的？甚至未曾用過的？



Creativity 創造力	Perseverance 堅毅	Teamwork 團隊精神
Self-Regulation 自我控制	Curiosity 好奇心	Honesty 真誠
Fairness 公平	Zest 熱情與幹勁	Judgment 判斷力
Leadership 領導才能	Hope 希望	Love 愛與被愛
Forgiveness 寬恕	Perspective 洞察力	Kindness 仁慈
Humor 幽默感	Humility 謙遜	Spirituality 靈修性
Bravery 勇敢	Gratitude 感恩	Prudence 審慎
Love of Learning 喜愛學習	Appreciation of Beauty and Excellence 對美麗和卓越的欣賞	Social Intelligence 社交智慧

如你希望深入了解性格強項，或想做有關的個人測試，你可以登入以下網址：



鳴謝：香港城市大學應用社會科學系編寫
北山堂基金贊助

感恩(Gratitude)



我是感恩小天使，我常發覺身邊的好事，我意好是常。

感恩的好處

- ◇ 能體驗更多正面情緒，對生活的滿意度較高
- ◇ 較少感到身體不適、更易入睡及更樂意花時間做運動
- ◇ 時常感恩的人能維繫較好的人際關係

感恩三部曲

以下的三個簡單步驟，有助我們和孩子一同學習如何在日常生活中感恩

第一步：

留意及察覺身邊讓我們欣賞的人或事，反思它們對我們的意義和價值

第二步：

對我們所欣賞的人或事產生善意

第三步：

以實際行動來表達感恩及欣賞

愛與被愛(Love)



我是小愛子，擁有的愛力，亦與信任，此人的生活會考慮之。

愛與被愛的好處

擁有「愛」的人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。他們容易與別人親近，而那些讓他們最有親密感覺的人，亦能同樣在他們身上找到這種最親密的感覺。「愛」不但是建立幸福家庭與人際關係的基礎，更能幫助消除負面情緒所帶來的影響。

五種愛的語言

我們在日常生活中可運用以下五種「愛的語言」，學習去愛與被愛：

一：肯定的話語

用欣賞、鼓勵、仁慈和謙遜的言語表達對他人的愛

二：有質素的時刻

專注於對方身上，並願意花時間做大家共同喜愛的事、用心聆聽對方，並樂於表達自己

三：互相送贈禮物

禮物有具體及象徵的意義，它的重要性不在於其價值，而在於送贈者的心意

四：服務的行動

可透過具體服務來表達對別人的愛，如幫忙做家务，或在別人忙碌工作時給他一杯熱茶

五：身體的接觸

例如輕拍肩頭或是一個擁抱，都是最直接表達愛意的方法

浸信會沙田圍呂明才小學



正向小貼士 1



感恩(Gratitude)



仁慈(Kindness)



社交智慧(Social Intelligence)



愛與被愛(Love)

社交智慧(Social Intelligence)



我是社交小子，我明白自己和別人的感受和動機，亦知道如何去配合不同的社交場合，令大家都感到自在。

社交智慧的好處

- ◇ 建立良好的溝通技巧
- ◇ 建立良好的人際關係
- ◇ 有助增強抗逆力
- ◇ 能有較好的工作前景

社交四字經

1. 觀言察色

專注聆聽別人的想法和感覺，更要敏感於別人的肢體動作及表情所表達的意義

2. 配合場境

根據不同的地方及場合，作出適當的行為表現

3. 開放自己

主動地表達自己的想法和感受，增加彼此了解，建立更深厚的人際關係

4. 關愛他人

多關心他人的需要，用言語或行動去關愛他人

仁慈(Kindness)



我是仁慈小子，我常帶給別人好事情，我常做及照顧我推。是仁慈，我常帶給別人好事情，我常做及照顧我推。

仁慈的好處

- ◇ 幫助別人，能使人更快樂
- ◇ 仁慈的人通常較成功
- ◇ 仁慈能減少因壓力所引發的負面情緒
- ◇ 仁慈的人能有較好的人際關係
- ◇ 仁慈的人身體較健康和長壽

學習仁慈「眼、手、心」

培養仁慈能令我們和孩子更快樂。你可以透過眼、手、心三個層次，與孩子一同學習作出仁慈的行動：

眼：多觀察

多觀察身邊的人與事，從而想想可以怎樣幫助、照顧或為他人伸出援手

手：日行一善

你和孩子可以日行一善，每天至少做一件展現仁慈的好事，並與孩子互相分享

心：身同感受

可以透過參與義工活動或運用短片及電視紀錄節目，與孩子深入討論及講解，具體地讓孩子理解和認識別人的需要