

聖公會何澤芸小學 正向教育概要

(一) 前言

「正向教育」計劃，主要透過課程、活動、教師培訓及家長教育等，讓正向氛圍瀰漫整個校園，讓師生認識自己的品格強項，並在不同情況下把品格強項發揮，期望每一個師生都感受快樂和幸福，感受被欣賞、被鼓勵、被尊重。

正向教育是應用正向心理學的理念於學校環境中，讓同學邁向圓滿人生。正向教育以強化個人內在能力為目標，透過恰當運用性格強項和累積正向經驗，**建立正面情緒和快樂感**；又讓學生學習以正面的態度面對生活中的負面情緒和經歷，即使身處逆境仍然抱有積極的信念和盼望。

正向教育不是要除去人生中的困難和負面想法。相對於努力將焦點放在改善人的弱點和不足，正向心理學著重發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，推動個人發展正面的元素，如：樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿人生。

要達致正向生命，令我們擁有幸運感，讓生命邁向豐盛，可以從「性格強項 **Character Strengths**」和「六項元素 **Six Domains**」兩方面發展。

(二) 「性格強項 Character Strengths」

研究將多達二百多種關於人性正向特質歸納成六種美德，包括智慧與知識、勇氣、靈性及超越、仁愛、公義和節制。同時，他們亦從各抽象的美德中延伸出具體可測量的二十四個性格強項。

	美德	24 品格強項				
1.	智慧與知識	好奇心	創造力	判斷力	喜愛學習	洞察力
2.	勇氣	勇敢	堅毅	真誠	熱情和幹勁	
3.	仁愛	愛和被愛	仁慈	社交智慧		
4.	公義	團隊精神	公平	領導才能		
5.	節制	寬恕	謙遜	審慎	自我控制	
6.	靈性及超越	對美麗和卓越的欣賞	感恩	希望	幽默感	靈修性

「六項元素 Six Domains」

除了性格強項外，要讓人生感到幸福美滿，達致圓滿人生，即要建立六大幸福支柱(六項元素)，簡稱「PERMA+H」：

1. Positive emotion 正向情緒
2. Engagement 全情投入
3. Relationship 人際關係
4. Meaning 人生意義
5. Achievement 正向成就
6. Health 身心健康

(三)勇氣(2020-2021 關注事項)

美德:勇氣

	性格強項	解說及生活例子
1.	勇敢	面對威脅、挑戰、困難或痛楚時，你不會畏縮。 (我勇於面對新的挑戰。)
2.	堅毅	勤奮、用功和堅毅去完成工作。 (我每天堅持運動 30 分鐘；我堅持改掉一項壞習慣。)
3.	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。 (我向朋友坦白地說出對他的忠告。)
4.	熱情與幹勁	有興緻、熱情和幹勁去做任何事。 (我很享受閱讀；我很熱心地準備啦啦隊比賽。)