香港聖公會小學輔導服務處

「童」享正能量

性格強項

抗疫24式

序

每個人都一定有性格強項，正向心理學家沙尼文（Seligman）提出，當我們能了解及發揮自己的性格強項，便會感受到正面情緒，擁抱豐盛人生。

其實在「疫」境中，我們每天都在發揮性格強項，或許你不察覺，就讓我們一同發掘。

香港聖公會小學輔導服務處制作《「童」享正能量》，小冊子的內容以正向心理學「24個性格強項」為基礎，透過簡單的圖片及訊息，並附以解說筆記，讓教師、家長及學生，一同發掘自己在「疫」境中的性格強項，一同成長。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

愛

愛令彼此不孤單

2174 60 77

讓愛走動，攜手抗逆

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：愛 Love

性格強項介紹

愛是雙向的，我們可以去愛人，也可以接收別人對自己付出的愛。而愛也有不同層面，可以是家人之間的親情如父母的愛、兄弟姊妹的愛，又或同學和朋友之間的友情等。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

我們在日常生活中，可以透過言語、行為及行動去表達愛。在言語方面，多對別人的好事和幫忙表達欣賞和感謝，給予有需要的人鼓勵、關心和慰問。行為方面，別人說話時，我們專心聆聽；對別人的感受和需要表示明白和關心；在對方感到傷心失望時，給對方一個擁抱，這樣也是愛的表現。當然，用行動來表達愛是最直接的，例如一份小禮物、幫忙爸爸媽媽做家務、教導弟妹做功課等。

疫情期間，我們看到不少令人感受到愛的片段：有途人在街上向清潔街道的工人送贈口罩，又有義工上門為獨居長者派發口罩，這些片段正正體現了愛與關懷。而我們在日常生活中，亦可以透過一些行動傳遞愛。我們可以主動問候和關心身邊的人、為社區和有需要的人禱告、捐助金錢或物資、或參與義工服務等。就讓我們一起讓愛走動，攜手抗疫。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

仁慈

幸福就係行多步～

2174 60 77

你的一小步，就是別人的祝福

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：仁慈 kindness

性格強項介紹

仁慈是指對別人懷有慈愛和寬宏大量的心，樂於關心別人的需要，懂得待人友善，願意付出，熱心助人。對於別人的過錯，願意原諒或寬恕。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

疫情期間，有餐廳老闆免費向長者及露宿者派發飯盒及防疫物資；也有藥房東主，儘管生意虧損，仍免費送贈口罩給有需要的市民。此外，醫護人員留守崗位，照顧患上新型冠狀病毒的病人，這些表現實在彰顯了仁慈。

正所謂「助人為快樂之本」，實踐仁慈最好的方法就是日行一善，多觀察身邊的人的需要，並給予幫助。我們可以讓座、幫忙做家務、幫助老師擦黑板等。而你的一小步，就是對別人的祝福。

此外，假若朋友說了些話，或做了些事情令自己生氣，在冷靜過後，我們可以嘗試原諒對方，也是仁慈的表現。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項 24

「童」享正能量

社交智慧

2174 60 77

保護自己，就是保護他人

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：社交智慧 Social Intelligence

性格強項介紹

社交智慧是指能理解別人的意思、需要和感受，並配合當時的境況，做出合乎社會規範和環境的回應，行為合乎社交禮儀。和別人相處時，令對方感到自在舒服。社交智慧有助我們與別人建立良好的關係和溝通。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

首先，當我們與人交談互動時，除了專心聆聽對方的說話，還要細心觀察對方的肢體動作和面部表情。舉一個例子，當你和同學傾談時，你看到同學皺著眉頭、沒精打采、對你的說話沒有回應。你可以運用社交智慧去觀察和理解，想一想同學背後的感受和想法是什麼，然後給予適當的回應。在以上的例子，我們可以嘗試停止原有的話題，試試向對方表達關心：「我看到你好像不太高興，發生了什麼事？你可以和我分享，讓我和你分擔。」

此外，在不同地方及場合中，如我們能表現出應有的態度及行為，也能展現社交智慧。例如：我們會穿著運動服出席運動會、會以莊重的打扮出席婚禮、在圖書館、電影院或學校集會中會保持安靜等。

疫情期間，我們需要遵守政府呼籲市民配合的一系列防疫指引，例如：外出佩戴口罩、與人保持社交距離等，我們好好保護自己，也就是保護他人，做好個人防疫衛生，這樣也能表現社交智慧。我們明白停課多時，復課後與同學相見，實在會因開心、掛念而想有更近的接觸，但現階段安全衛生非常重要，我們要運用社交智慧去思考合適的社交表現。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項 24

「童」享正能量

創造力

自製防疫用品無難度

2174 60 77

創作力量同幻想會嚇你一跳

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：創造力 Creativity

性格強項介紹

創造力是指我們能以新穎、跳出傳統框架、創新的方式去做事。若創造力運用得宜，能夠幫助我們解決很多日常生活的問題，為生活帶來便利及趣味。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

創造力並不只局限於藝術創作上，也可以在生活上不同的層面體現出來。在疫情期間，很多老師都發揮出無限創意，親手製作網上教材，還加入很多新穎的點子如運動、跳舞、煮食，與傳統課程內容結合，增加網上課堂的趣味，幫助學生投入學習。此外，在疫情初期，市面口罩短缺，有媽媽因此想出製作布口罩，解決口罩短缺的問題。亦有酒店運用「送餐機械人」，把餐點送往正在接受檢疫令的住客，以取代傳統由人手送餐的方法，減少員工與顧客的接觸，避免交叉感染，保障員工的健康。由此可見，發揮創造力，真的能解決生活上一些難題。

而在學校課程上，我們提倡STEM教學，例如我們學習製作機械人等，曾經有學生嘗試製作掃地機械人，減輕媽媽的辛勞，我也鼓勵大家好好善用STEM學習的機會，發揮創意，惠及社會。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

好奇心

今日睇真D
口罩大比拼

2174 60 77

問問看，細細想，問題定能迎刃而解

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：好奇心 Curiosity

性格強項介紹

好奇心是指我們對不同人物、事情和話題都感到興趣，並樂於探索，透過發問及追尋資料找出答案，過程中我們又會發掘新事物，令我們學習和了解更多，智慧與知識因而有所增長。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

擁有好奇心的人，愛用眼睛觀察身邊的事物、用腦袋思考事情的發展、用行動去探索和尋求答案。好奇心引發我們經常提問「為什麼？是如何做到的？還有其他方法及可能性嗎？」。這些提問，將有助我們更深入了解這個世界。而透過「問問看、細細想」，相信日常生活中很多的問題都能迎刃而解。

在疫情期間，有很多抗疫物資真偽、功效等的大比併，有市民更詳細列出不同款式口罩的防護程度，有助其他市民作出辨識，讓大家能懂得購買質素良好的口罩，健康得到保障，可見好奇心亦有助我們抗疫。

回到校園，如果我們能對課堂和書本內容產生好奇心，課堂時多發問，下課後多探索，多與同學討論課本或課堂上的學習，相信我們的知識一定有所增長。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項24式

「童」享正能量

批判思考

持開明態度
客觀分析資訊

2174 60 77

不要以訛傳訛，細心思考，客觀求證

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：批判思考 Judgement

性格強項介紹

擁有批判思考的人，能持開放態度接受不同的意見和批評，對於新的點子，也較易接受。由於能接受不同意見，也有助他們得到不同資訊分析及判斷事情，繼而作出客觀的決定，不會道聽塗說，更能平和地與持不同意見的人討論或分享看法。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

要保持批判思考，樂於聆聽十分重要，因為樂於聽取多方意見，才能作出最明智的判斷。就好像疫情中，曾經有朋友提出：「沒有病徵可以不佩戴口罩。」我們在接收這個訊息後，可以運用批判思考，搜集資訊，嘗試從多角度去判斷對方的建議，從而作出明確的抉擇。而在過程中，或許我們未必認同對方的意見，但也可平和地表達自己的想法和論點，給對方分析。

而在學習上，我們經常都會進行分組學習，如果能夠在討論過程中運用批判思考，讓彼此開放地分享觀點，從中互相學習，大家的知識一定有所增長。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

喜愛學習

停課
不停學

2174 60 77

雲外看琴譜？連堂都上到！

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：喜愛學習 Love of Learning

性格強項介紹

喜愛學習的人，熱衷於學習不同範疇及領域的知識及技能，對不同課題也感興趣。正因如此，他們特別喜愛上學、閱讀、參與任何可以學習新知識的活動，爭取每一個學習的機會。而在尋求知識或學習的過程中，縱使會經歷失敗或遇到困難，他們也會秉持「失敗乃成功之母」的信念堅持下去。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

疫情引致停課多月，學校預備了網上教學及教材，坊間也有很多益智的網上學習遊戲。雖然我們未能親身回校上課，但仍然可以運用資訊科技繼續投入學習，做到停課不停學，一同活出喜愛學習。而持續的學習，讓我們能夠善用停課在家的時間，更有助我們為復課及升班作好準備。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

洞察力

能知天下事
抗疫好easy

2174 60 77

掌握正確抗疫資訊，同享健康

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：洞察力 Perspective

性格強項介紹

洞察力令人能從多角度思考及分析事情，對事件有宏觀的視野，亦能仔細權衡輕重利弊。洞察力有助我們對事情作出合理的判斷及決定，作出合適的行為應對不同事件。而我們隨著知識的增長及經驗的累積，洞察力亦會有所提升。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

在疫情期間，網上流傳很多傳聞及消息，例如之前曾流傳廁紙及大米短缺，很多市民因驚恐或擔心而紛紛湧到超級市場搶購物資，大家搶購囤積，最終可能令到有需要的市民未能購買。現今網絡資訊發達，我們很容易接收資訊，但網絡世界也充斥著很多虛構或失實的報導及消息，我們實在要好好運用洞察力，全面搜集資料、查究分析、判斷事件的真偽或情節輕重才決定行動，不要盲目跟風。在疫情中，我們要掌握正確的抗疫資訊，這樣才能同享健康。

而在日常生活中，洞察力亦幫助我們辨別是非對錯，判斷什麼事情該做和不該做。例如好朋友叫我們一起去做一些不正確的行為，我們就該洞察和判斷這些是不當、不法的行為，拒絕對方，並向信任的家人或師長求助。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項 24

「童」享正能量

2174 60 77

別人的付出絕非偶然，欣賞他人付出實屬必然

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：欣賞美善
Appreciation of Beauty & Excellence

性格強項介紹

懂得欣賞美善的人，總能輕易地從身邊的事物中發現美好的一面，例如大自然的美景、美麗的圖畫、優美的旋律、甚至是人與人之間相處的美好時光。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

在繁忙的生活中，我們可以嘗試慢下來，停下腳步，欣賞身邊美好的事物，例如：抬頭看看黃昏日落、一望無際的天空，聽聽小鳥清脆的叫聲，聞聞幽幽的花香，感激天父的創造，感受大自然的力量。

除了花草樹木，人性的美善與卓越也值得我們花時間留意和欣賞。我們不妨從身邊的人開始，好好發掘他們的美意善舉，例如：老師在停課期間不辭勞苦地為我們準備視像教學，又定期以陽光電話關心我們。又如學校的工友們，停課期間為我們好好打理學校的一草一木，打掃校園確保清潔衛生，為我們重返校園作好預備。還有，父母每天照顧我們，疫情期間更要勤於打掃家居，每天為我們奔波。這些美意，都值得我們銘記於心。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

感恩

愈感恩 愈快樂

2174 60 77

恩惠是別人給予的；感謝是我們該做的

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：感恩 Gratitude

性格強項介紹

感恩是時常把別人對自己的「好」記掛在心。因為他們覺得「恩惠是別人給予的，感謝是我們該做的」。懂得感恩的人喜歡「說好話，做好事」，更常常說感謝，更用善心和善行去感染身邊的人。感恩的人容易感到滿足快樂，懂得知足常樂。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

要活出感恩，我們可以每天用心去觀察和體會身邊發生的美好事物。例如：早上起床感恩有美好的天氣，感恩父母或家人為我們預備的豐富早餐，感恩保安叔叔阿姨總是細心地為我們開門，感恩每天還可以上學，感恩學校裡有為我們打點一切的老師，有陪伴我們學習成長的同學。我們更可以用行動表達感謝，例如跟老師說聲謝謝，給予父母一個擁抱，為同學送上一張心意卡等。

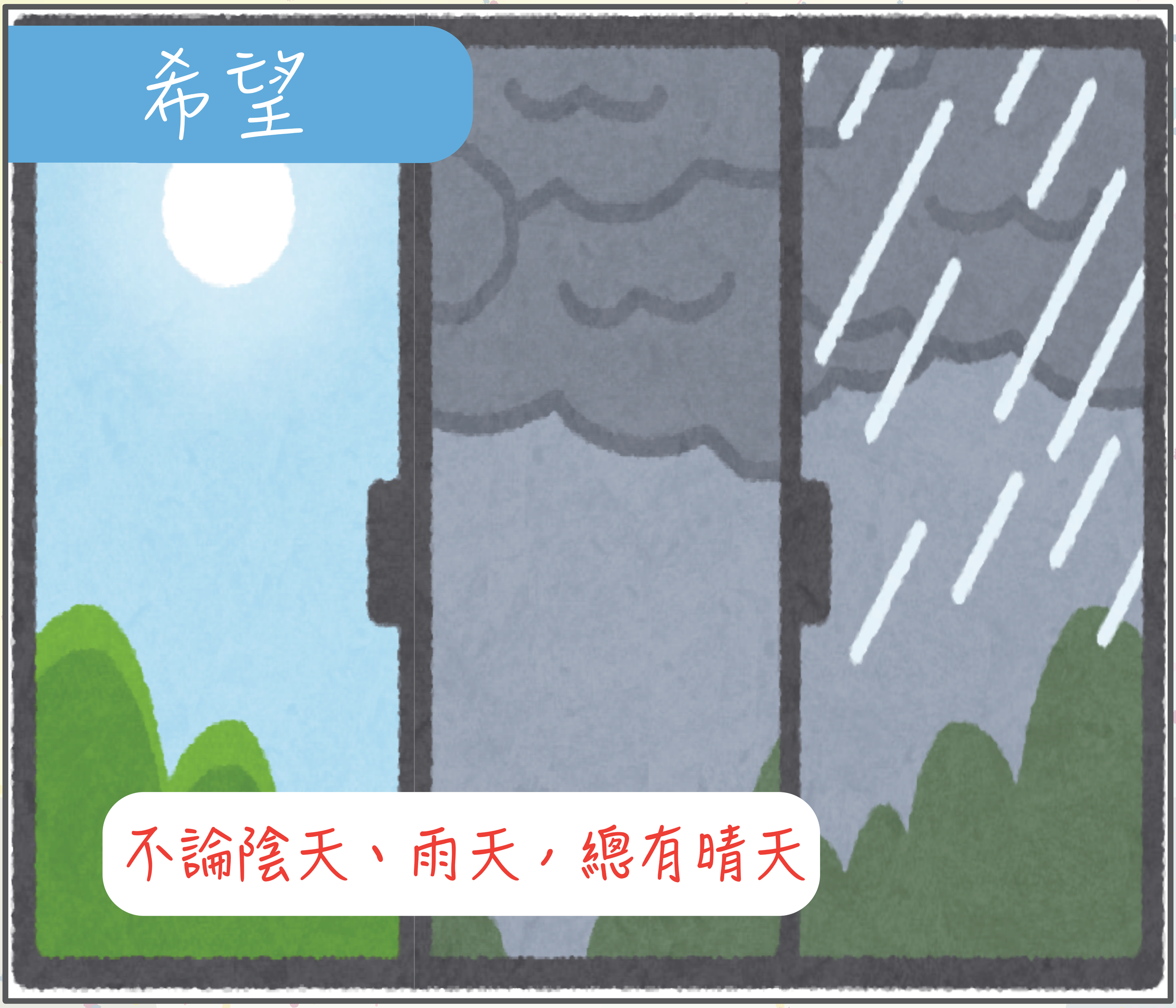
雖然這幾個月，我們因為疫情而面對著不同的困難和挑戰，但我們還是要常存感恩，感恩勇敢的醫生及護士守護著我們，感恩每個人都自律地做好防疫措施，而最重要的是，感恩我們尚有生命的氣息，仍有健康的身體，有愛我們的家人、老師和同學。

我們可以嘗試每天記下五件值得感恩的事，製作屬於自己的感恩清單，這樣有助我們更能體會生活中的美善。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量



2174 60 77

希望，給予我們向前走的動力

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：希望 Hope

性格強項介紹

擁有希望的人容易開心，做事有動力，堅信美好總會降臨，因為他們明白困難總有一天會過去，「不論陰天、雨天，總有晴天」，因此他們總是有「向前走的動力」，樂觀面對人生。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

記得很久以前有一個廣告，一位青年人和朋友去踢足球，怎料下起大雨來，青年人沮喪地說：「打波先嚟落雨，唔通連個天都唔鍾意我？」朋友回答說：「聽日再嚟過，希望在明天呀！」這段對白，提醒了我們，在面對不如意時，要相信困境終有一天會過去的，因為「不論陰天、雨天，總有晴天」。

疫情對我們的日常生活帶來不少衝擊，我們需要停課留家學習，也有家庭因為工作受影響而出現經濟困難，面對種種的現況，我們可能會感到擔心和憂慮，甚至對前路失去希望。但是我們相信疫情終究會有緩和的一天，而且在停課期間，我們建立了新的學習和工作模式，換一個角度看，疫情原來增強了我們面對困難的能力。只要懷著希望，大家同心協力，困難總有一天會過去的。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項24式

「童」享正能量

幽默感

2174 60 77

幽默應對，愉快抗疫

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：幽默感 Sense of Humor

性格強項介紹

擁有幽默感的人總是能帶給別人歡樂，時常發放正能量。他們總能以另一個有趣的角度去理解事物，不容易被負面的情緒影響，更能以輕鬆的態度面對困難，以致大家都很受他們的正面情緒所感染。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

疫情為我們帶來很多不便，市面氣氛也變得消沉。在這環境中，如能「幽默應對」，實有助我們「愉快抗疫」。停課期間，大家留家學習或工作，減少外出，富幽默感的爸爸會說：「我們可以省回車費，用來吃一頓大餐。」疫情期間，我們減少外出用膳，媽媽十分辛勞，為我們預備一天三餐，幽默的媽媽卻說：「我們變得更健康，因為在家做飯，少吃味精。」老師要運用新的方法教學，預備網上教學的功夫很多，實在不容易，但在忙碌中，老師幽默的說：「每日一ZOOM，老師快變KOL」這些都是疫情中的幽默，為我們在「疫」境中添上樂趣。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

靈修

你今日「祈」左未？

2174 60 77

安靜默禱，讓心中所求交託天父

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：靈修 Spirituality

性格強項介紹

擁有靈修性格的人，相信每個人都生而有意義，認為天地萬物自有其主宰及秩序，他們對生命或生活有一套自己的信念或信仰，而這些正是他們在面對困境時的心靈依靠。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

靈修的方式可以是閱讀宗教屬靈書籍，例如聖經，來獲得心靈的滋養和力量。此外，我們也可以透過宗教儀式，譬如祈禱、默想或參與宗教聚會等獲得與神的連結及心靈的啟發，幫助我們面對自身的處境。

疫情之下，讓我們一起為自己、為身邊的家人、朋友及社會祈禱，把困難交託，期盼疫情盡快過去，大家擁有身心健康。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

團隊精神

抗疫不分
你、我、他

2174 60 77

團隊不分你、我、他，在乎溝通與關懷

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：團隊精神 Teamwork

性格強項介紹

擁有團隊精神的人，視自己為團隊的一分子，對團隊有歸屬感，願意為團隊付出，樂意並善於與別人合作，彼此為著共同的目標而努力。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

我們平日除了學習，更參與不同的活動，擔任不同團隊的成員如童軍、風紀隊、樂團、舞蹈組等。在團隊中，我們可能是組長，又或只是一名組員，但擁有團隊精神一樣重要。試想想，如果在樂團中，我們發揮團隊精神，大家一同跟著指揮及曲譜演奏，旋律一定很美；又好像跳舞一樣，我們要兼顧其他組員的排位和整體的節拍，過程中你願意與組員配合，期望同心合力，發揮水準，這便是團隊合作了。

在疫情期間，我們也看到團隊精神。醫護人員運用專業協助抗疫，清潔工人努力清潔，保持社區的衛生。而作為普羅大眾的我們，則留守家中，做好個人防疫工作，好好保護自己。我們身處社區，社區也是一個團隊，大家也為抗疫出一分力，只要大家同心，一定能渡過難關。

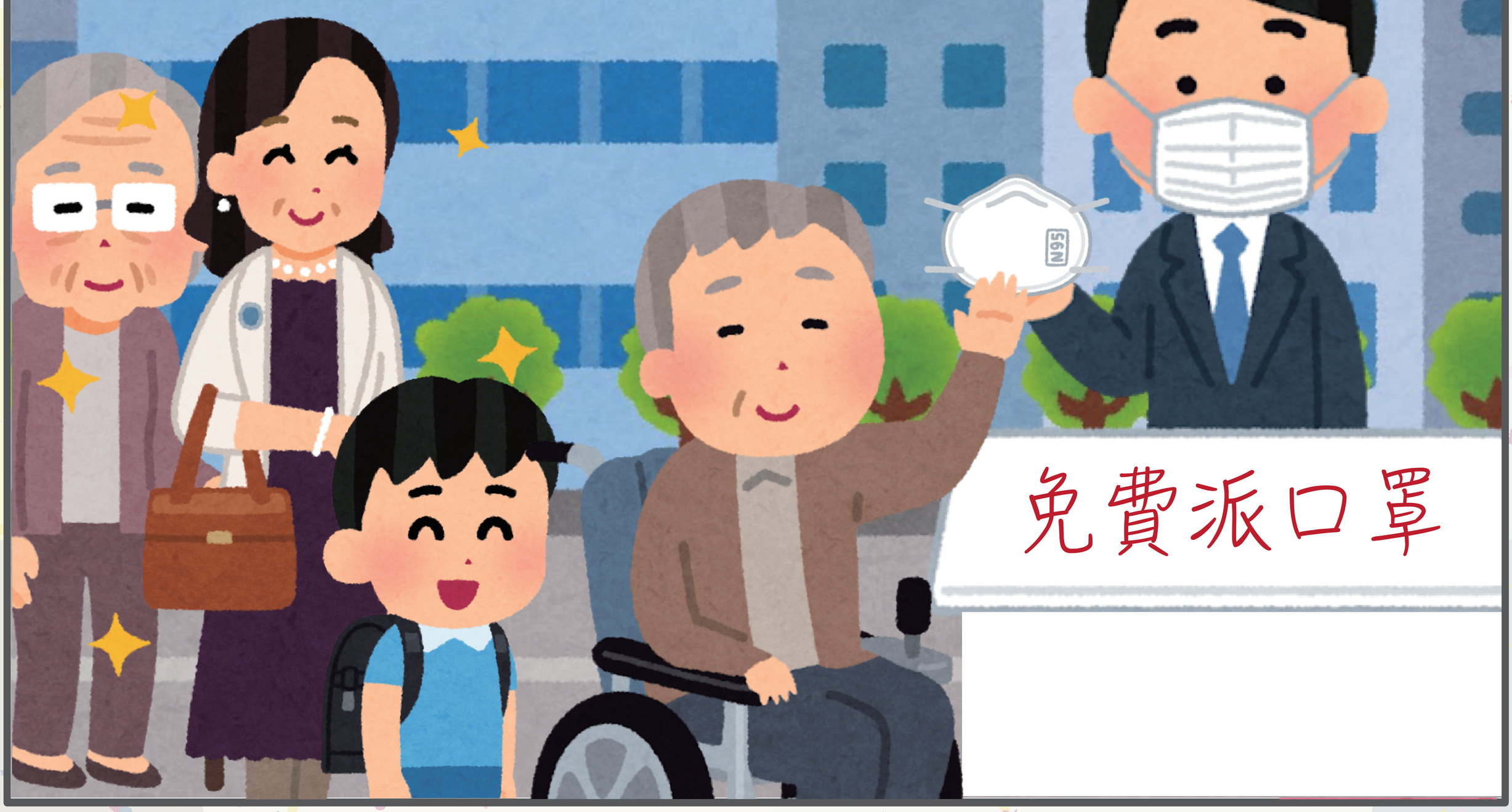
香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

公平

人人平等
一同抗疫



2174 60 77

不論身份，也值得擁有健康

#正向心理助抗疫
#抗疫需要抗逆力
#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：公平 Fairness

性格強項介紹

公平是不論任何身份，都能得到相同的待遇。注重公平的人不會因為個人的喜好而對他人作出武斷的評價或對待，認為人人生而平等。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

疫情期間，我們不時看見大家排隊輪候口罩的情景，那是因為「不論身份，也值得擁有健康！」。每個人都應該公平地享有保障健康的機會，因此為了尊重每個人的權益，我們看見許多市民都「乖乖」有秩序地排隊，這是我們值得驕傲的地方，因為大家都尊重和認同公平的原則。

要展現公平，我們不單只是維護自己的權利，同時也需要尊重別人的權益。例如：我們要遵守規則，等候交通工具或購物付款時不應插隊。而在校內擔任風紀或班長的崗位，也應公平處事，假若自己的好友違規，也要秉公辦理，不可徇私。而在家中，不論你作為兄姊，或是弟妹，也應按你的能力為家庭付出，幫忙分擔家務。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

領導才能

2174 60 77

統領全家齊抗疫，你我開心又積極

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：領導才能 Leadership

性格強項介紹

擁有領導才能的人可以帶領一眾隊友團結一致地規劃並完成計劃，而且過程中各人都能彼此尊重及努力付出，同心協力為團隊作出貢獻，向著目標進發。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

在學校裡，我們可以嘗試擔任領袖生，例如：風紀隊長、班長、科長等，這些工作都可以培養出我們的領導才能。在課堂的分組活動中，同學有機會輪流擔任組長，發揮領導才能去帶領和推動組員討論，並按各人的專長、特質和意願分配各項工作。當團隊出現意見不同或困難時，都能協助組員協商解決問題的方法，尋求共識。

在家庭生活中，我們其實也展現了許多領導才能。例如父母幫忙規劃整個家庭的開支、空間運用、家庭聚會及家務安排等，甚至如何做好身教，帶領我們做個對社會有用的人，這些都是領導才能的表現。至於有兄弟姐妹的同學，如果我們能以自己作為好榜樣，帶動弟妹學習做「乖孩子」，我們便展現出領導才能了。

而在疫情期間，父母「統領全家齊抗疫」，由做好家居防疫工夫，以致管理口罩及防疫用品的支出，我們實在看到父母的領導才能。感謝父母的領導，保障了一家人的健康。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項 24

「童」享正能量

寬恕

多一份慈悲
多一個轉機

2174 60 77

放下指責，共渡難關

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：寬恕 Forgiveness

性格強項介紹

寬恕是指原諒那些冒犯或開罪我們的人，並給予對方改過的機會。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

人與人的相處，少不免會有衝突磨擦。我們都可能曾經遇上被別人冒犯，例如：被別人改花名取笑、或朋友答應自己的事卻做不到，我們可能會因而感到生氣或失望，甚至曾經想過與對方絕交。

而在疫情期間，因為大家留在家裡的時間多了，彼此可能因著小事如爭看不同電視節目、爭玩具等而增加了磨擦。面對以上的情況，我們當下一定感到不開心，甚至憤怒，當下真的不容易做到寬恕，眼中只看到對方的不是。不過，平靜下來，我們可以試想想對方以往對自己的付出，又或試想想「人誰無過？」。我們也曾可能犯錯或冒犯別人，亦希望獲得原諒。能夠這樣退後一步想，或許更易做到寬恕。而且疫症當前，充滿挑戰，我們更要放下指責，共渡難關。

在此，與大家分享主禱文的其中一段：「求天父饒恕我們的罪，如同我們饒恕得罪我們的人。」除了彼此寬恕，我們也應學習勇於認錯，如果做錯了事情，要誠心道歉及改過，以獲得別人的寬恕。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項24式

「童」享正能量

連返72日工
不忘記掛身邊同事

2174 60 77

不求回報，謙遜待人

#正向心理助抗疫
#抗疫需要抗逆力
#性格強項24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：謙遜 Humility

性格強項介紹

謙遜的人不會炫耀個人成就或卓越表現，亦不會渴求獲得別人的稱讚，或因為別人的稱讚而感到驕傲自滿。謙遜的人能正面接受自己的不足，亦願意聆聽別人善意的提醒。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

謙遜不是叫我們否定自己的能力或拒絕別人的讚賞鼓勵。別人的肯定，也有助我們確立自我價值；別人的讚賞，也是我們繼續努力的推動力。只是謙遜的人，不會只把重點放在別人的肯定及稱讚上，他們更會看到自身成功背後，有著其他人的幫忙，並會欣賞他人的付出。

疫情期間，一眾醫護人員日以繼夜辛勞工作，冒著生命危險堅守崗位，獲得廣大市民的感激與讚賞。而醫護人員並沒有把抗疫成果歸功自己。他們不求回報，反而謙遜地感謝全港市民配合防疫工作。現在疫情有所緩和，一眾醫護人員沒有自滿、更沒有鬆懈，繼續謙卑服務市民。又好像衞生防護中心傳染病處主任張竹君醫生，有傳媒在記者會上提及張醫生連續72日沒有休假，關心她的健康狀況，張醫生當時回應有其他同事亦有不同工作，自己並非工作時間最長的一位，由此可見張醫生並沒有把功勞歸功於自己，這也是謙遜的表現。

復課在即，我們很快回到課堂學習中，讓我們展現謙遜，不關注自己比別人優秀之處，反而謙虛向每一位同學學習。這樣，我們得著更多。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

審慎

面臨抉擇

謹慎判斷

2174 60 77

抗疫資訊一籮籮，查清問楚安全多

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：審慎 Prudence

性格強項介紹

審慎的人處事認真、謹慎，在作決定前，他們會考量每個因素及決定所帶來的影響，會「三思而後行」。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

這段時間，「抗疫資訊一籮籮」，我們每天都收到大量的資訊，例如：網傳米糧、日用品供應短缺，建議市民囤積搶購；又或者傳聞聲稱服食某些品牌的健康食品能提升免疫力，甚至能治療新型冠狀病毒等，以致又被搶購一空。資訊之多，稍有不慎，我們便會自找煩惱或誤墮陷阱。所以，面對這些傳聞或資訊，我們都需要審慎分析，做到「查清問楚安全多」，才能作出明智的抉擇。

現代社會物質充裕，我們很易因「想要」而購買了多餘的東西。如果在購物時，我們加以發揮審慎，好好思考是「必要」還是「想要」，又分析一下家中是否有位置存放？舊的物件只是表面破損，但功能仍然良好，是否可以繼續使用？這樣，我們便不會因「想要」而浪費金錢，也更環保。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項 24

「童」享正能量

自律

口罩用後
勿亂棄

2174 60 77

顧及公眾衞生，棄置口罩要小心

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：自律 Self-regulation

性格強項介紹

自律是指我們能夠管理好自己，在適當的時候做適當的事，好好規劃自己的日常生活、情緒及行為，有堅定的意志力去按照預定的計劃完成目標。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

自律表示我們不需要別人的監管也能做好自己應該做的事。在疫情期間，我們有自律做足個人防疫措施嗎？而除了要保持個人衞生，也要顧及公眾衞生，外出佩戴的口罩，有小心棄置嗎?這些也反映我們的自律性。

此外，在停課期間，沒有了上課鐘聲的提醒，也沒有老師現場的指導，我們能按時學習嗎？不用上學，我們也有早睡早起嗎？沒有考試測驗，我們在家也有保持閱讀嗎?沒有了體育課堂及訓練，我們也會定時做運動嗎？在家的時間多了，我們有自律地適當使用電子產品嗎？

生活上任何時候，自律都十分重要，能夠做到自律，對我們生活及學習都有幫助，就讓我們一起培養自律，由制定每一天的時間表開始，實踐定時作息、溫習、遊戲及運動的生活習慣。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項 24

「童」享正能量

勇敢

醫護前線
緊守崗位

2174 60 77

他們並非不怕，而是勇敢面對困難

#正向心理助抗疫
#抗疫需要抗逆力
#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：勇敢 Bravery

性格強項介紹

勇敢是指能克服內心的恐懼和害怕，面對當前的挑戰。而面對困難時，勇敢的人不會逃避，反之會承擔，過程中縱使遇到挫折，也會積極地面對。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

我們每個人都會經歷恐懼和害怕，我們可能害怕水，但仍然嘗試學習游泳；我們可能害怕在音樂考試時，要在眾人面前吹奏樂器或唱歌，但我們仍然願意嘗試；我們曾經摔破了爸媽心愛的物件，但我們勇敢地主動承認錯誤，向爸媽認錯。

就像在疫情中一直緊守崗位的醫護人員，為了拯救生命，保障市民安全，他們冒著受感染的危險，克盡己責，他們的專業操守和信念成了勇氣的盾牌。此外，我們的父母以至每一位市民，在疫情蔓延時，也一直勇敢地面對，積極做足衞生防疫措施。

復課在即，相信我們會面對不少挑戰和困難，例如要重新適應上課的安排，留家多時，生活規律也可能要重新適應，這些都需要我們勇敢地一一面對。感恩的是，我們並不孤單，因為我們有家人、老師和同學的陪伴和鼓勵，讓我們繼續勇敢前行。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項 24

「童」享正能量

毅力

留家做瑜珈

保護你我他

2174 60 77

堅守社交距離，絕不鬆懈

#正向心理助抗疫

#抗疫需要抗逆力

#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：毅力 Perseverance

性格強項介紹

毅力的意思，是一旦我們訂下了目標，無論發生什麼事，遇上任何困難，都會堅定不移地努力達成目標。毅力能讓我們有足夠的意志力堅持下去，不會半途而廢。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

當我們訂立了一個目標，就必需付出時間去完成。例如我們決心要考取好成績，我們會開始計劃每天的學習時間及溫習的內容。在過程中，我們不但要多花時間做練習，更要減少玩樂的時間，只要有毅力，一定可以堅持到底。

目前香港疫情開始緩和，靠的就是大家持續的抗疫毅力。我們在疫情期間「堅守社交距離，絕不鬆懈」，大家外出亦堅持佩戴口罩，做足不同的防疫措施，這些都是毅力的表現。因為這種防疫的毅力，我們保護了自己、家人和朋友。而作為學生，停課期間如能自覺完成每天的學習任務和功課，其實這也是毅力。大家應該為自己在這段疫情期間的毅力而感到驕傲，期望復課後我們繼續在校園展現抗疫和學習的毅力。

香港聖公會小學輔導服務

性格強項24

「童」享正能量

正直

不炒賣
不囤積
不造假

2174 60 77

共享物資，共同抗疫

#正向心理助抗疫
#抗疫需要抗逆力
#性格強項24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：正直 Honesty

性格強項介紹

正直是指我們說話做事誠實不虛假，待人以誠，堅持做對的事，並且勇於認錯。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

正直的人堅持說真話，堅持做對的事情。在日常生活中，大家在購物時可能都曾遇到「找錯錢」的經歷，正直的同學會把多找回來的零錢如實地交還給店主。在學校裡，我們也常常看見同學們「拾金不昧」，向老師交出在地上拾到的金錢或物件，這些都是值得欣賞的正直行為。

疫情期間，有些商人以高價販賣口罩，甚至以劣質口罩謀取暴利，也有人在網上發佈虛假失實報道，引起公眾恐慌或損害他人利益，他們的行為令人感到氣憤。然而，社會上也有不少正直的商人仍然堅持「不炒賣、不囤積、不造假」的營商原則，與普羅大眾「共享物資、共同抗疫」，這些都是正直的表現。

香港聖公會小學輔導服務處

性格強項 24

「童」享正能量

幹勁

世上無難事
只怕有心人

2174 60 77

有幹勁，事必成

#正向心理助抗疫
#抗疫需要抗逆力
#性格強項 24式，你一定要識

香港聖公會小學輔導服務處
「童」享正能量 性格強項 抗疫24式
解說筆記

性格強項：幹勁 Zest

性格強項介紹

幹勁是指我們處事積極，充滿熱誠，會自發地去追求不同的目標，且享受追求目標的過程。而幹勁的終極表現是「世上無難事，只怕有心人」，無論過程中遇上多大的困難，有幹勁的人也會積極面對，奮勇直前。

在疫情和日常生活中如何彰顯及運用

具有幹勁的人總是以正面的態度看待事物，即使生活忙碌，或面對困難，他們總能投入其中，保持對生命的熱誠和期盼。就像我們在停課期間，要運用新的方法學習，在網上學習的過程中，少不免遇到困難，但我們仍保持幹勁，積極地排除困難，終能掌握上網學習的技巧及方法。疫情令我們減少外出，甚至要留家學習，但在家的學習和生活也可以有熱情和幹勁。只要我們盡情地投入做好每一樣事情，例如全心投入地看一本書、玩一場桌遊、做十分鐘運動或是全心全意地為爸媽準備早餐等，只要我們以投入及享受的態度去做，無論生活中有多少挑戰，我們都一定可以活出熱情和幹勁。

香港聖公會小學輔服務處　編制

總　編　輯：譚芷筠

編輯小組：王海雁、許雅思、趙崇政、黃諾瑤、陳秋霞、楊嘉勇、
殷浩廷、黎志濠、屈振威、劉玉英、吳永權、劉浩然

地　　址：香港九龍觀塘月華街和樂邨居安樓6字樓601－617室

電　　話：(+852) 2174 6077

傳　　真：(+852) 2172 6877

電　　郵：pscs@skhwc.org.hk

網　　址：http://pscs02.skhwc.org.hk

視頻專頁：http://youtube.com/c/香港聖公會小學輔導服務處PSCS
「香港聖公會小學輔導服務處PSCS」 Youtube專頁

Facebook專頁：http://www.facebook.com/morefamilyfun
「香港聖公會小學輔導服務處 - 家・FUN」

版　　次：第一版・2020年5月

版權所有 未經授權 不得翻印