



我們是「有品·蟲蟲學堂」的 24 隻「有品甲蟲」，各自代表一項「品格」，很高興與大家見面。

智慧與知識

24 品格簡述

心靈的超越

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>具求知慾，不受已擁有的知識所限制，喜歡探索學習。</p> <p> 好奇心</p> | <p>根據思利民博士(被尊為「正向心理學之父」)指出，有六大美德是世界上最主要宗教、哲學學派及文化傳統都普遍重視的，就是：【智慧與知識】、【勇氣】、【人道與愛】、【正義】、【修養/節制】、【心靈的超越】</p> <p>每項美德均進一步包含若干的「品格項目」，共有 24 項。</p> | | | | <p>擁有感受美好的能力，從見證卓越促使自己仿效求進。</p> <p> 欣賞美與卓越</p> |
| <p>喜歡學習及深化知識，追求自我及社會的深入理解。</p> <p> 熱愛學習</p> | <p>堅守信念，面對恐懼或威脅，也不會輕言放棄或退縮。</p> <p> 勇敢</p> | <p>你擁有那些「品格項目」呢？ 好好地發揮出來吧^^</p> <p>你想建立那些「品格項目」呢？ 有目標地建立起來吧^^</p> | | <p>樂意調控與規範自己的情緒、慾望與行為，實踐正向生活模式。</p> <p> 自我控制</p> | <p>察覺生命中的美好來自外在的恩惠，並表達謝意。</p> <p> 感恩</p> |
| <p>冷靜，思考周密，客觀、理性地篩選資訊。</p> <p> 判斷力</p> | <p>處事有始有終，務實、具彈性地完成任務或承諾。</p> <p> 毅力</p> | <p>主動真誠地行善，不存機心。喜歡和諧共樂的生活。</p> <p> 仁慈</p> | <p>忠於自己角色與責任，重視包容、和諧，合力完善目標。</p> <p> 團隊精神</p> | <p>有遠見，能夠三思而後行，專注在正確的方向上。</p> <p> 謹慎</p> | <p>對未來有憧憬，讓生活有目標，付諸努力。</p> <p> 希望</p> |
| <p>具創意、思維靈巧，概念清晰，正向，執行力強。</p> <p> 原創力</p> | <p>不虛偽、實話實說、真誠正直，不受壓力或獎賞所影響。</p> <p> 誠實</p> | <p>重視愛與關懷的親密關係，能自在地表達與接受愛。</p> <p> 愛與被愛</p> | <p>不受個人情感、喜惡、偏見、壓力等影響，實踐公平、正義。</p> <p> 公平公正</p> | <p>不自視過高，同時掌握個人局限，縱有成就亦不誇耀。</p> <p> 謙虛</p> | <p>藉有意義的行動與信念，實踐生命意義與目的。</p> <p> 心靈意義</p> |
| <p>善於透徹理解脈絡背景，綜合各方資訊，洞悉箇中意義。</p> <p> 洞察力</p> | <p>兼顧個人及生活責任，正向、具活力地生活，達到身心平衡。</p> <p> 熱忱</p> | <p>高 EQ，能就情緒、動機有細緻的理解，並作出合宜的反應。</p> <p> 社會智慧</p> | <p>能夠有效地激勵、帶領共事的成員，一起追求正向的共同目標。</p> <p> 領導能力</p> | <p>以慈悲接納缺失，予以諒解，願意放棄個人權利和報復慾望。</p> <p> 寬恕與慈悲</p> | <p>抱持良善用意，引發歡樂氣氛，讓正向的一面浮現。</p> <p> 幽默</p> |

「正向心理學」中，提及到每一個人，或多或少都擁有一些品格項目的能力。如果我們能夠「善用」屬於自己的品格能力，就能夠幫助我們更加了解自己、更有效地發揮所長，從而活得更滿足及快樂。「有品·蟲蟲學堂」持續介紹有關品格項目及與快樂相關的資訊，歡迎關注我們的網上資訊。



圖案來源：由「保良局黃祐祥紀念耆暉中心」設計，歡迎借用，並請註明出處。

部分資料：參考自「真正的快樂」(Martin Seligman 博士著)

製作日期：2022 年 3 月