

天主教培聖中學 家長通知書

上主以正義審判普世人群，以他的忠信治理天下萬民。(詠 96：10-13)

編號：A119/22-23

敬啟者：

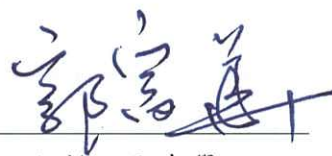
培聖跨課程親子閱讀報告比賽

本校誠邀家長陪同學生閱讀，推動親子閱讀風氣，現舉辦「培聖跨課程親子閱讀報告比賽」，有關細則如下：

舉辦組織：	跨課程閱讀推廣組及生活與社會科
獎項(獎品)：	分為初級組(中一至中三級)及高級組(中四至中六級)。 每組均設冠、亞、季軍各一名(分別獲得 200 元、150 元及 100 元書券)， 另每組各設最積極參與獎一名(各獲得 100 元書券)。
冠、亞、季軍的獲獎標準：	冠、亞、季軍得獎標準： 學生報告的內容最高分數：50 分； 家長報告的內容最高分數：50 分。總分：100 分。 由老師組成評審團，在各份單一的報告中，分別選出最高、次高及第三高分數的不同參賽者(冠、亞、季軍獲獎者不會出現重覆的情況)。
最積極參與的獲獎標準：	根據上述每份報告的分數，計算各參賽者(以每名學生為單位)的累積分數，選出最多者。(可能與冠、亞或季軍獲獎者出現重覆的情況)
備註：	1. 需使用印有「培聖跨課程親子閱讀報告比賽」專用的表格(雙面印刷)。 附件是該專用表格，可供下載，亦可以在圖書館或向梁利誠老師索取。 2. 參賽者由本校一名學生與其最少一名家長/或監護人組成。 3. 以每名學生為單位來計算參賽者分數，每名參賽者可以繳交多於一份報告。 4. 參賽材料(二選一)： (1) 請家長登入本校 Hyread 電子圖書館(網址： https://puishing.hyread.hk/)，再選取主題：「成長勵志」，從中揀選與「正向心理」、「正向性格」或「正向思想」等主題有關的電子書，詳情見比賽表格。 (2) 閱讀表格附件篇章：《「正向心理學」，一門讓人快樂的專業學科》。 5. 截止繳交日期：2023 年 3 月 30 日。

請於 11 月 25 日或以前簽妥以下回條，逕交圖書館梁利誠老師辦理為荷。如對是次活動有任何查詢，請致電本校 24450800 與圖書館梁利誠老師聯絡。

此致
貴家長



天主教培聖中學
郭富華校長

二零二二年十一月二十三日

(編號：A119/22-23)

家長通知書回條

(回條請於 11 月 25 日前交回梁利誠老師)

敬覆者：

來函敬悉「培聖跨科課程親子閱讀報告比賽」事宜。本人預計*參加/不參加上述活動。

此覆
天主教培聖中學校長

中____級____班____號學生：_____
學生家長/監護人簽署：_____
學生家長/監護人姓名：_____

二零二二年十一月____日

* 請刪去不適用者



▲150																			

家長姓名：_____，是學生父親 / 母親 / 監護人(請圈出正確選項)。

(四)家長所用的書籍與學生相同。

(五)你欣賞這本書/附件篇章哪些部份?為什麼? 不得少於80字

																			▲80

(六)請家長對學生的閱讀報告，寫上你的支持及鼓勵：

附件：

「正向心理學」，一門讓人快樂的專業學科

資料來源：香港大學專業進修學院（2013）。

起源與發展

「正向心理學」是 21 世紀重大心理學理論之一，發展「正向心理學」的代表人物，美國著名心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr Martin Seligman)，在 1998 年出任美國心理學會會長時，有見傳統心理學只著重治療精神病及處理心理問題，卻未能教人尋找快樂、創造有意義的人生，於是他聯同其他心理學家及學者，著手發展一套全面的「正向心理學」系統，並進行持續及廣泛的研究，以科學方法去解釋人們追求快樂的心理和行為。

「正向心理學」是甚麼？

「正向心理學」其中的一部分就是「快樂的科學」(The Science of Happiness)，以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點，助人發掘潛能和防禦能力，建立美好素質，以裝備自己，應付挑戰，並指出「正面思考」對人們幸福扮演的關鍵角色。

快樂方程式

沙利文博士在他的著作《真正的快樂》(Authentic Happiness) 裡列出了一條「快樂方程式」： $H=S+C+V$ (Happiness 快樂指數 = Set Range 天生的快樂幅度 + Circumstances 現實環境和個人際遇 + Voluntary Activities 個人控制範圍)。他指出快樂有 40% 是來自天生的情緒基調，有些人天生較易開心，有些則較易憂鬱。一般人以為後天環境和個人際遇最重要，但原來環境際遇在快樂方程式中只佔 20%，因人們在適應環境或際遇後，心情會回復至自身水平。最後，40% 是自主能力，包括思想模式、對事情的理解、應付問題的能力，及行為模式等。由此可見，快樂可掌握在自己手中，而「正面思考」便是最實際和有效的方法。

「真快樂」是甚麼？

沙利文博士及其他學者認為，享樂並不等於真快樂，因享樂是即時的感官滿足，無須太大的能耐和思考，且並不長久。

較高層次的快樂是滿足 (Satisfaction)，須透過才能的發揮及努力而達至。沙利文博士認為每個人若能認識及發展自己的專長或性格優點 (Signature Strengths)，經過努力並獲得成功時，所得到的滿足非單純享樂可以比擬。

最高層次的快樂是能運用專長和性格優點，去投身有意義的事業或活動，令周遭的人或社區都能獲益，這才是真正的快樂 (Fulfilment)，亦是有意義及價值的人生。

研究發現，快樂可為人帶來心智、身體、表現、創意，以及人際關係等多方面的好處。心理學家 Fredrickson 提出快樂情緒能擴闊及建立個人能力的理論，用科學方法證明快樂可叫人思想更靈活、更具創意、更願意嘗試新事物和冒險，以及增強學習能力。

如何面對過去、現在和將來？

「正向心理學」主張對於過去，以感恩 (Gratitude) 的心面對生活的順與逆；以寬恕 (Forgiveness) 態度面對不愉快的經驗；以正面關係 (Positive Relations) 重建良好的人際網絡。

對於現在，要活在當下。面對每天的生活，學習以神馳 (Flow) 盡情投入生活；以靜觀 (Mindfulness) 安靜的獨處；以助人 (Altruism) 作為快樂之本；並積極發揮個人的性格優點 (Character Strengths)，從而開心過每一天。

迎向未來，要學會建立樂觀 (Optimism)、希望 (Hope) 和具意義 (Meaning) 人生的方法，當將來遇上逆境和挑戰時，易於以正面和勇敢的態度面對。

如何擁有「正向心理」？

要擁有「正向心理」，就要擁有「正向思想」和「正向性格」。「正向思想」就是將自己的思想導向一個「正面」的方向，不但能讓內心感覺安然，還會加強自己處理問題的能力，對周圍環境也有正面影響。要擁有「正向思想」，除要將現有的「正向思想」發揚光大，更要懂得把負面思想轉換成正向。至於「正向性格」則是天生的，但由於周圍環境的負面因素或多或少被壓抑著。我們可通過有意識的努力，重新發掘及激發「正向性格」。