



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

仁愛 Humanity

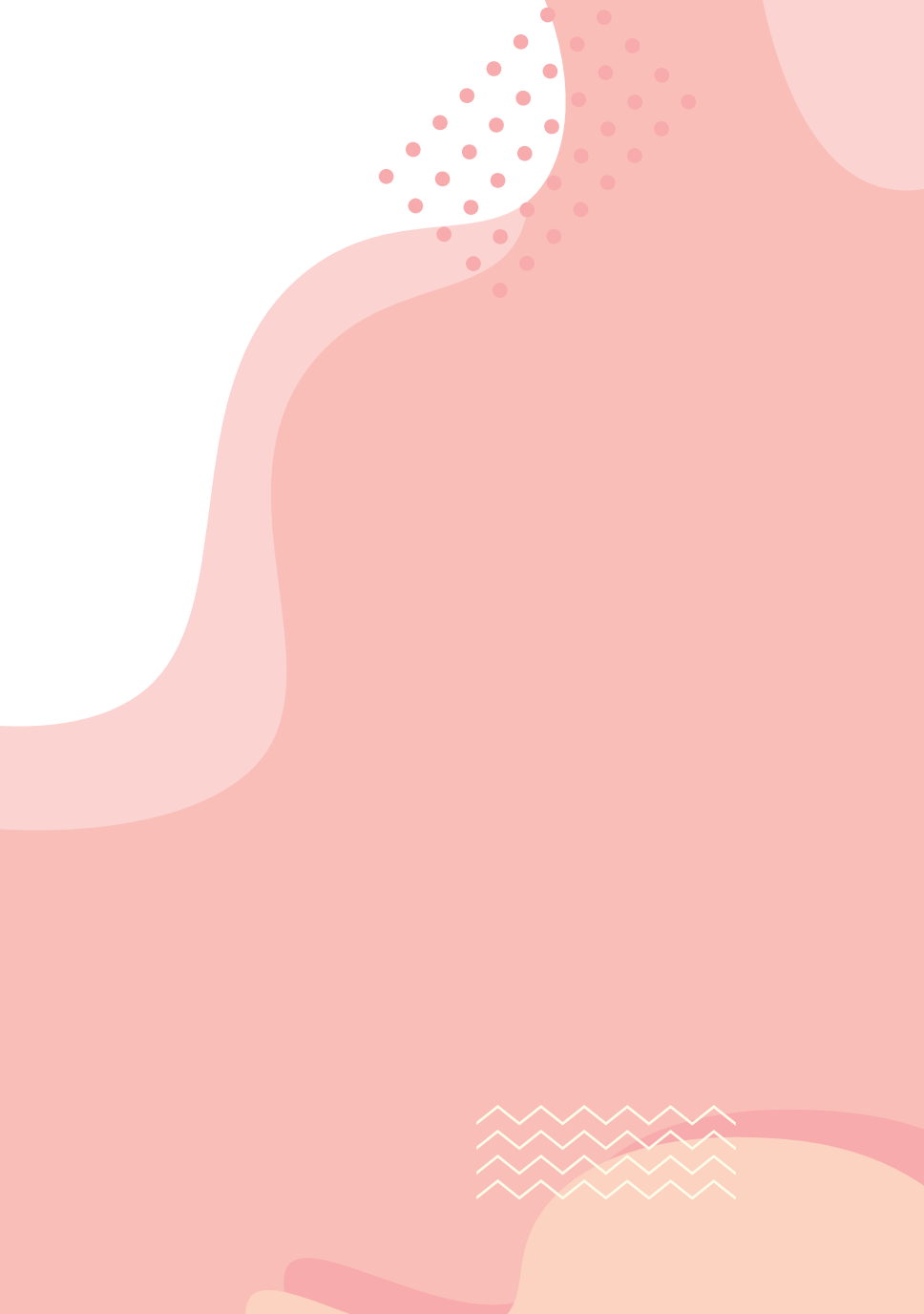
A Better Place to Learn: School and Student Wellbeing Project
Funded by FEHD Strategic Area (Learning and Teaching), The Education University of Hong Kong



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Department of
PSYCHOLOGY
心理學系



目錄

1. 美德 - 仁愛

- 「仁愛」是甚麼？ _____ 6
- 屬於「仁愛」美德之下的三個性格強項 _____ 7

2. 性格強項 - 仁慈

- 「仁慈」是甚麼？ _____ 10
- 「仁慈」帶來的好處 _____ 11-13
- 充分運用「仁慈」 _____ 14
- 學習「仁慈」 _____ 15
- 齊齊行動 _____ 16
- 參考文獻 _____ 17

3. 性格強項 - 愛與被愛的能力

- 「愛與被愛的能力」是甚麼？ _____ 20
- 「愛與被愛的能力」帶來的好處 _____ 21-24
- 充分運用「愛與被愛的能力」 _____ 25
- 學習「愛與被愛的能力」 _____ 26
- 齊齊行動 _____ 27
- 參考文獻 _____ 28

4. 性格強項 - 社交智慧

- 「社交智慧」是甚麼？ _____ 31
- 「社交智慧」帶來的好處 _____ 32-34
- 充分運用「社交智慧」 _____ 35
- 學習「社交智慧」 _____ 36
- 齊齊行動 _____ 37
- 參考文獻 _____ 38

美德 · 仁愛

Humanity

“

仁者愛人，有禮者敬人。愛人者，
人恆愛之；敬人者，人恆敬之。

”

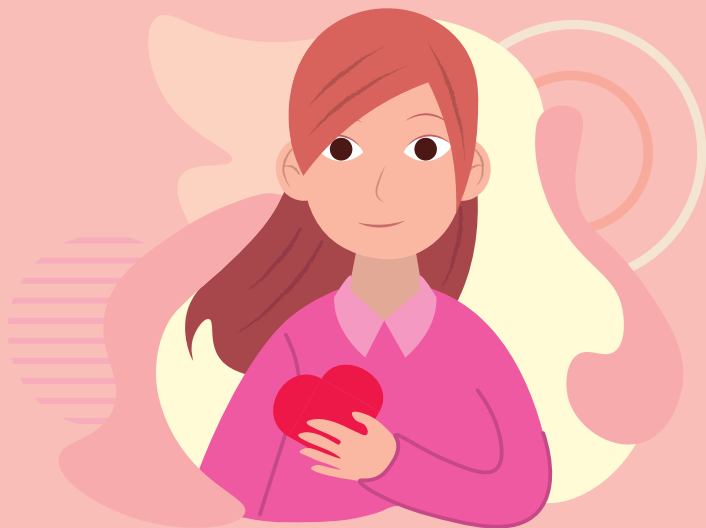
出自《孟子·離婁章句下》

仁愛

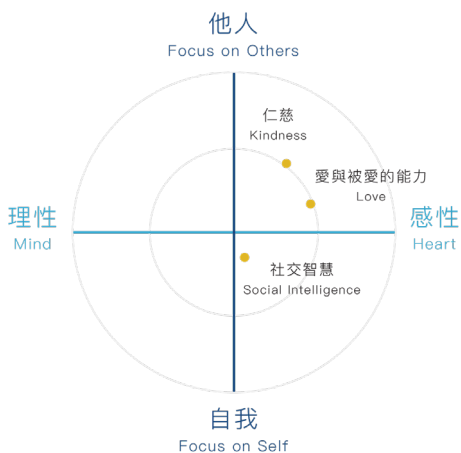
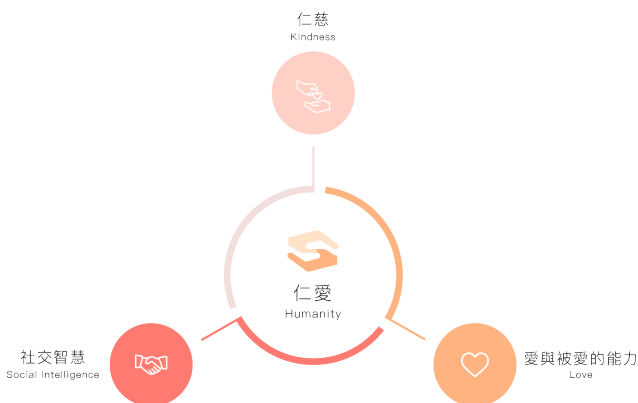
「仁愛」是甚麼？

仁愛是以人為本的美德。仁愛者重視人與人之間的關係，無論對象是親人、朋友或是陌生人，都會以善良的心真誠相待。縱使對方和自己交情不深，有仁愛之心的人也能洞察別人的需要，並伸出援手。他們幫助別人時並不在乎能否得到回報，而是真誠地希望對方能快樂。仁愛的人能讓身邊的人感到溫暖，為家庭、校園、工作環境等帶來融洽的氣氛。他們也善於表達愛及接受別人的愛，讓自己及別人都能時刻感受到愛所帶來的喜悅。

仁愛這項美德除了指當事人心中有善待他人的動機，同樣重要的是在行動上具備能幫助人的社交技能。即使當對方沒有明示自己的需要時，也能透過觀察別人的行為，思考對方的難處；同時運用同理心，設身處地感受及體諒他人的處境，加以安慰，或以實際行動給予協助。



屬於「仁愛」美德之下的三個性格強項



Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

性格強項 - 仁慈
Kindness

“

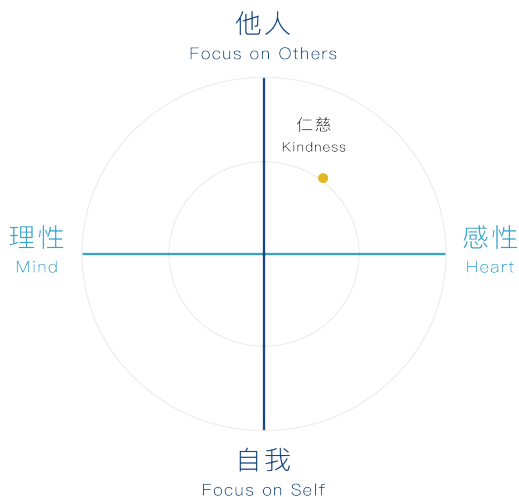
善良是一種聾子能聽見、
盲人能看見的語言。

Kindness is a language which the deaf can
hear and the blind can see.

”

出自馬克·吐溫 Mark Twain

仁慈



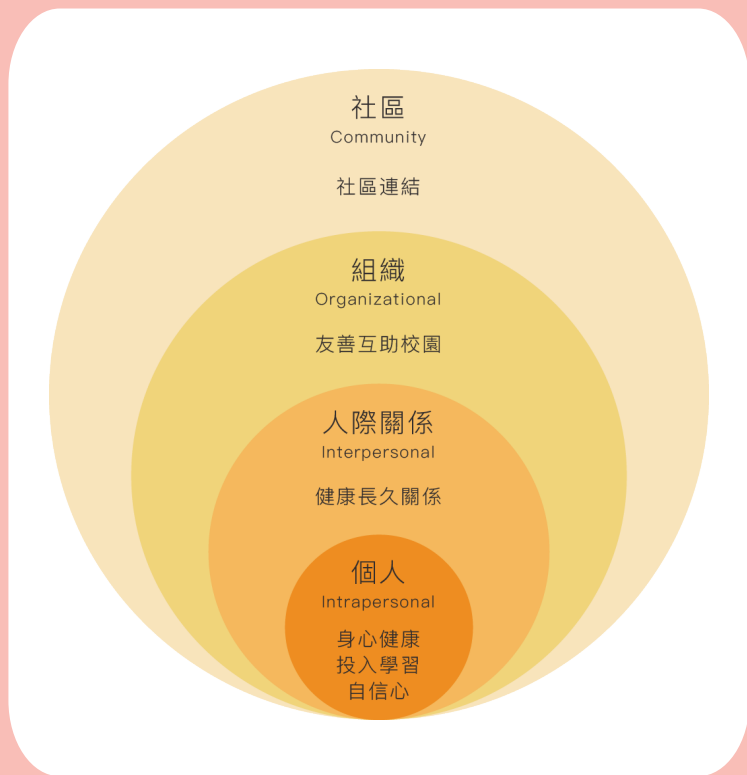
Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

性格強項，仁慈篇

「仁慈」是甚麼？

仁慈者樂於助人，以幫助別人為己任。他們助人的動力並不在於得到回報，而是衷心盼望對方能快樂。當別人尋求協助時，他們會義不容辭地伸出援手；即使對方沒有刻意表明自己的需要，他們也能透過觀察力及同理心，主動了解別人的感受及想法，並給予支持。不論對方跟自己是否深交，也會把焦點集中於對方的需要上。在實際行動方面，他們通常以各種方式幫助他人及表達關懷，例如透過互相尊重、分享物件、情感上支持對方等行為。

「仁慈」帶來的好處



個人

身心健康

幫助別人除了能讓別人感到快樂，自己也能樂在其中。當對方得到幫助後，自然會作出正面的回應，一句簡單的感謝或一個真誠的微笑都足以讓助人者感到快樂。研究也指出，投入義工服務能減低憂鬱，並且能提升生活滿意度及幸福感 (Jenkinson et al., 2013)。

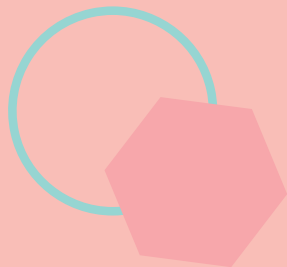
透過幫助別人，人們更能以健康的心靈及充裕的心理資源去面對生活壓力。除此之外，他們也有更大機會擁有健康的生活習慣：心情長期處於平靜快樂的狀態，讓人更容易實行作息定時及飲食均衡等好習慣。

投入學習

在學業方面，仁慈的人也有優勢。他們能從協助他人學習中獲取快樂，與此同時，為了能順利解答別人的學術疑難，他們會在能力範圍內充分裝備自己，投入學習 (Ouweneel et al., 2014)。當別人遇上學術上的問題時，他們便能有效運用自己的知識幫助他人。

自信心

受助者的正面回應能增強幫助者的自信心。直接或間接的鼓勵能讓助人者更相信自己，明白到自己有讓人快樂的能力，從而能有更高的自我評價及自信心 (Law, 2011)。



人際關係

良好關係

樂於助人者擁有良好的人際關係。在維繫人際關係方面，他們善於關心對方，並提供協助，關係得以健康長久。

處理人際衝突時，仁慈的人不會衝動地做出傷害別人的行為，反之能以同理心設身處地理解他人感受及想法，積極正面地解決問題。

組織

友善互助校園

仁慈的人樂於在學習時幫助同伴，從而製造出輕鬆愉快的學習氛圍。當學習並不建基於比較時，仁慈這項強項能讓大家一起學習，一起進步。

研究指出，友善的校園環境有助學生在自覺性、行為、認知和情緒方面投入學習 (Datu & Park, 2019)。

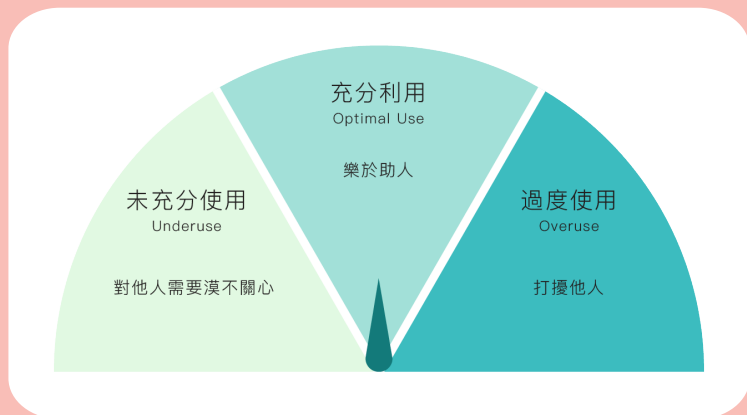
社區

社會連結

仁慈的人具備正面的社交情緒。即使是初次見面，他們也能不帶偏見地與人相處並信任對方。對方感受到善意及尊重之後，信任感油然而生，樂意與仁慈的人建立更深入的關係。

因此，仁慈的人較少感到遭社會排斥，相反更容易對社區產生歸屬感。文獻亦指出，數分鐘的慈愛冥想練習能提升社區連結感，使人更傾向用正面態度與陌生人相處 (Hutcherson et al., 2008)。

充分運用「仁慈」



未充分使用

對他人的需要漠不關心。

充分利用

樂於助人；視幫助別人為己任；時刻寬容地對待別人。

過度使用

不給予空間讓他人做本分之內的事情；
讓他人感到壓力或受打擾。

學習「仁慈」

1. 觀察

多留意別人的行為舉止、身體語言及表情，了解他人的需要。

2. 感受及思考

設身處地從別人的角度思考，體會他人的感受。

3. 行動

訂立明確目標及實踐計劃，例如每星期行善三次。

具體想像：在不同處境下能如何幫助對方（當 ____ 時，我會 ____）。

齊齊行動

- 1. 為認識的人做三件小事，例如幫忙準備晚餐、主動教導學習上遇到困難的同學和問候生病的朋友。
- 2. 為不認識的人做三件小事，例如協助老人過馬路、讓座給有需要人士和為露宿者提供物資。
- 3. 送禮物給身邊的人。即使不是特別日子，也能借此表達感激之心及關愛。
- 4. 參與義工團體舉辦的慈善服務，接觸更多有需要人士。
- 5. 與他人分享自己擁有的東西，例如食物和喜歡的書本，甚至是錢財。
- 6. 適當的讚美他人，這能為別人帶來鼓勵及力量。
- 7. 多留意別人的情緒，主動關懷悶悶不樂的人。
- 8. 以友好的態度對待不認識的人，例如向服務員微笑點頭說謝謝。

參考文獻

- Datu, J. A. D., & Park, N. (2019). Perceived school kindness and academic engagement: The mediational roles of achievement goal orientations. *School Psychology International, 40*(5), 456-473.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion, 8*(5), 720-724.
- Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., Bamba, C. L., Lang, I., & Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC public health, 13*, 773.
- Law, R. W. (2012). An analogue study of loving-kindness meditation as a buffer against social stress. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 72*(7-B), 4365.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2014). On being grateful and kind: Results of two randomized controlled trials on study-related emotions and academic engagement. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 148*(1), 37-60.



性格強項：

愛與被愛的能力

Love

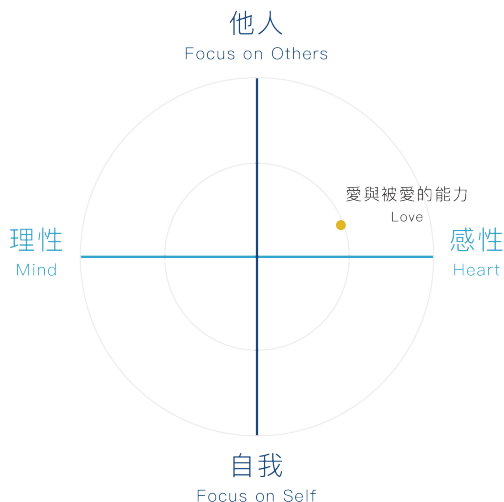


“

先學會愛自己，才懂得愛人。

”

愛與被愛的能力

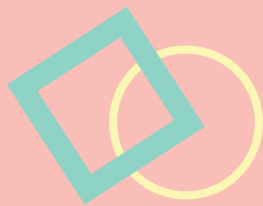
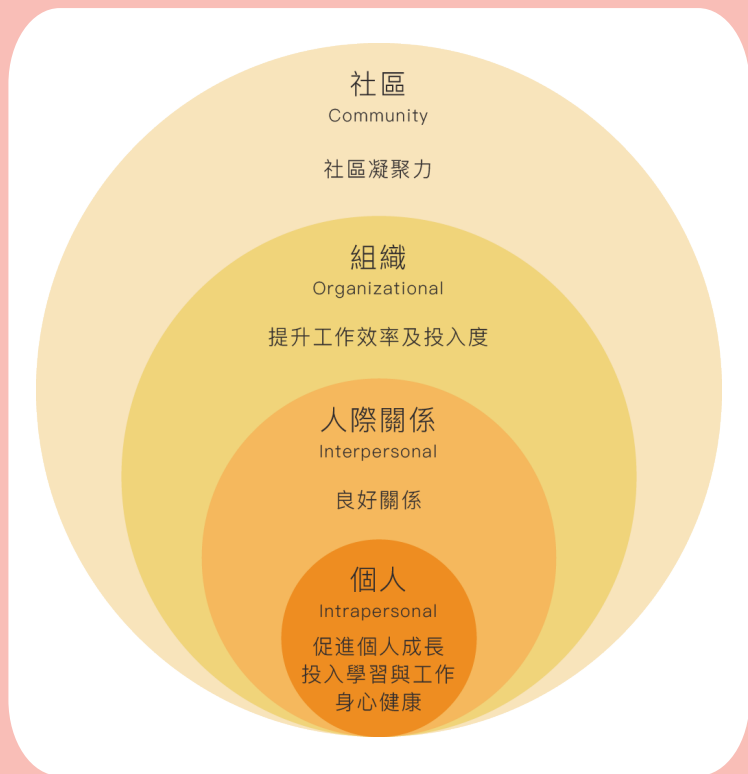


Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「愛與被愛的能力」是甚麼？

這項性格強項是指個人重視親密情感，能以真誠的態度與他人建立及保持關係。擁有這項特質的人善於表達愛，能透過互相分享和尊重，讓別人感受到自己的關懷。除了懂得去愛，他們也樂於接受別人的心意和幫助。愛是雙向的，給你最親密感覺的人也同樣感到跟你最親密。日常生活中，愛可以有很多種形式，例如有對家人、對朋友、對戀人和對有需要人士的愛。一般而言，有愛與被愛的能力的人較容易親近他人，擁有幸福家庭與維繫長久健康的人際關係。

「愛與被愛的能力」帶來的好處



個人

促進個人成長

愛與被愛的能力可以促進個人成長。馬斯洛 (1943) 的需求層次理論指出，自我實現及發揮自己的潛力屬於最高層次的需要。前提是，人類先是要滿足於愛與被愛等社交需要，才會具備動力實踐自我，邁向人生的最終目的。

如此的其中一個原因是，親密關係中包含恆久的支持及時刻的善意提醒。這些都能激發意志力，促進自我管理能力 (Castro & Cosentino, 2016)，和引領人們成長與發展。

身心健康

擁有愛與被愛這項強項的人對生活的滿意度較高，亦較容易感受到幸福 (Blanca et al., 2018)。「愛」讓人體會到快樂及溫暖，無論你是付出愛還是接受愛的一方，都能從親密關係中得到幸福感。一句問候或一個擁抱，都能讓人明白到自己不是孤單一人。當生活不如意時，被愛的人能獲得更大勇氣及復原能力 (Blanchard et al, 2021)。充滿著愛的聆聽、陪伴及安慰往往是解決問題和解開心結的有效方案。

投入學習與工作

文獻結果顯示，善於愛與被愛的人在學習與工作方面有優勢。在社交團體中，他們以「愛」的方式與他人相處，促進團體關係，營造親密融洽的學習及工作環境。因此，他們往往享受與人合作，並投入工作 (Huber et al., 2019)。

遇到困難時，他們不會被負面情緒左右，能積極解決問題 (Weber et al., 2016)。原因是他們知道自己不是孤身作戰，只要得到相關人士的支持，必定能找到解決問題的方法。

人際關係

良好關係

愛是緊密關係的基礎，因此有愛與被愛能力的人較容易在生命中與他人建立正面關係 (Wagner et al., 2019)。不論是親情、友情或愛情，他們都樂於付出時間，投入並珍惜每段關係，與對方彼此關愛，從中得到快樂。

研究更指出，在感情生活方面，愛與被愛這項能力被青少年列為其中一項最重要的擇偶條件，遠超於其他強項，例如聰明、創造力等偏向專注自我的優勢 (Steen, 2003; Weber & Ruch, 2012)。同樣地，懂得愛與被愛的青少年也更容易得到朋輩接納及認可 (Wagner, 2019)，也普遍容易得到家人的支持 (Porto Noronha et al., 2019)，擁有更為密切的家庭關係。由此可見，愛與被愛的能力在愛情、友情、親情中皆佔重要一環。

組織

提升工作效率及投入度

充滿愛的工作環境能促進同事之間的合作，提升工作的效率及投入度。同事之間互相幫助、關心、包容及尊重，關係融洽，合作也變得相對容易。有默契的團隊，能統一工作理念和目標，提升機構的整體工作效率。

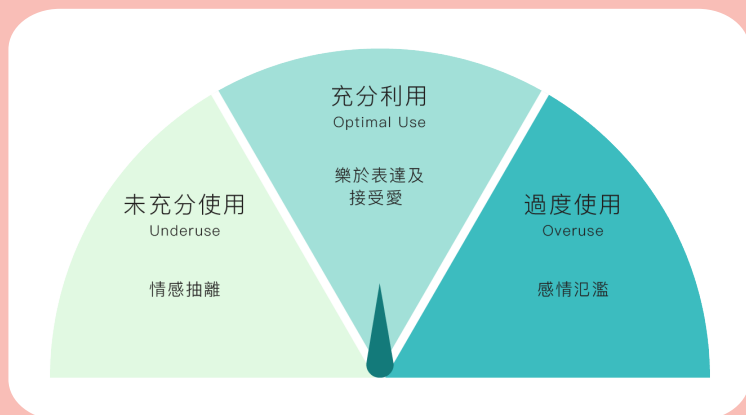
一項有關工作環境的研究亦指出，當人們投入於製造、累積及散播與愛有關的經歷時，例如積極聆聽、給予關愛等，能減退情緒耗竭 (Emotional Fatigue)，以及減少員工之間的不良競爭 (Bouey, 2018)。

社區

社區凝聚力

日常生活中，相對於陌生人，我們或會有更多機會向家人、朋友、同學或同事表達愛。我們可以把愛再傳揚開去，將其帶入社區，例如主動關心陌生人、有需要人士、露宿者等。這是實踐社會責任的第一步。愛能凝聚社區，拉近彼此距離，並提升社區參與度。

充分運用「愛與被愛的能力」



未充分使用

情感隔膜及抽離；害怕對別人敞開心扉。

充分利用

重視親密關係，以真誠的態度與他人建立及保持關係；樂於表達及接受愛。

過度使用

感情氾濫；在建立信任關係前做出過於親密的行為，令人不安。

學習「愛與被愛的能力」

五種愛的語言 (The Five Languages of Love)

Gary Chapman (2009) 指出，我們一般透過五種基本愛的語言表達和接收愛意。一個人如何表達愛，通常也是他渴望被愛的方式。

- **肯定的言語 (Words of Affirmation)**：鼓勵、讚美的話語，讓對方感覺被欣賞和重視。
- **精心的時刻 (Quality Time)**：把注意力放在對方身上，一起進行大家感興趣的活動；投入對話，用心聆聽及回應對方。
- **接受禮物 (Receiving Gifts)**：禮物不一定要價值非凡，更重要的是意義和心意。
- **服務的行動 (Acts of Service)**：身體力行，真誠為對方服務，例如幫忙做家務，對方生病時用心照料等。
- **身體的接觸 (Physical Touch)**：透過輕拍肩頭、牽手、擁抱、親吻等肢體接觸，直接表達愛意。



齊齊行動

- 1. 以直接的方式向家人和朋友表達愛意，例如傳送愛心簡訊，或給他們一個擁抱。
- 2. 發掘家人和朋友的長處或優點，表達你的欣賞。
- 3. 協助家人和朋友成長與進步，和他們一起計劃未來。
- 4. 每天找時間與你愛的人相處，互相分享當天遇到的事情。
- 5. 為親密的人偶然準備驚喜，帶給對方溫暖，例如送小禮物、為他們做飯等。
- 6. 與親密的人一起做一樣你喜歡的活動，例如踏單車、遠足、下廚等。
- 7. 讓家人的生活更輕鬆，例如幫忙收拾餐桌、購買日用品等一些看似簡單瑣碎的事情。
- 8. 反思如何讓你身處的社區或群體充滿愛與關懷。

參考文獻

- Blanca, M. J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M., & Bendayan, R. (2018). Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(5), 1247-1260.
- Blanchard, T., McGrath, R. E., & Jayawickreme, E. (2021). Resilience in the face of interpersonal loss: The role of character strengths. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(4), 817-834.
- Bouey, G. D. (2018). Creating positive experiences by producing, accumulating, and distributing love at work. [Doctoral dissertation, Cardinal Stritch University]. *ProQuest Dissertations & Theses A&I*, 10750639.
- Castro Solano, A., & Cosentino, A. C. (2016). The relationships between character strengths and life fulfillment in the view of lay-people in Argentina. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 33(1), 65-80.
- Chapman, G. D. (2009). *The five love languages singles edition*. Chicago: NorthField Publishing
- Huber, A., Strecker, C., Hausler, M., Kachel, T., Höge, T., & Höfer, S. (2019). Possession and applicability of signature character strengths: What is essential for well-being, work engagement, and burnout? *Applied Research in Quality of Life*, 15, 415-436.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Porto Noronha, A. P., Nogueira da Silva, E., & Dametto, D. M. (2019). Relations between family support and character strengths in adolescents. *Psico-USF*, 24(4), 625-632.
- Steen, T. A. (2003). Is character sexy? the desirability of character strengths in romantic partners. [Doctoral dissertation, University of Michigan]. *ProQuest Dissertations & Theses A&I*, 3079534.
- Wagner, L. (2019). Good character is what we look for in a friend: Character strengths are positively related to peer acceptance and friendship quality in early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 39(6), 864-903.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2019). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 307-328.
- Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of character strengths in adolescent romantic relationships: An initial study on partner selection and mates' life satisfaction. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1537-1546.
- Weber, M., Wagner, L., & Ruch, W. (2016). Positive feelings at school: On the relationships between students' character strengths, school-related affect, and school functioning. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(1), 341-355.

性格強項 · 社交智慧

Social Intelligence

“

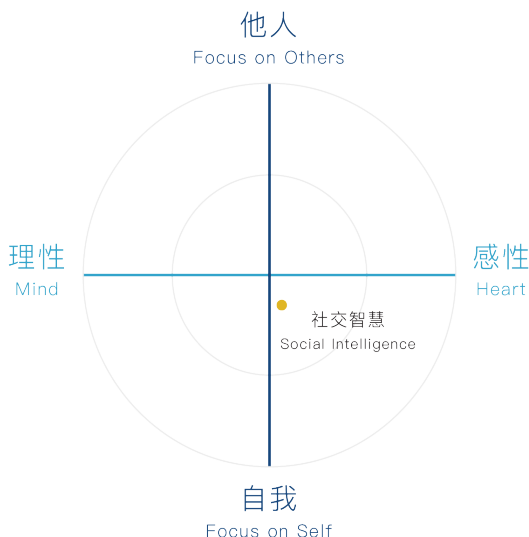
如果你沒有駕馭情緒的能力，如果你沒有自我意識，如果你無法管理自己痛苦的情緒，如果你缺乏同理心或不能擁有良好的人際關係，那麼無論你有多麼聰明，你都不能走得太遠。

If your emotional abilities aren't in hand, if you don't have self-awareness, if you are not able to manage your distressing emotions, if you can't have empathy and have effective relationships, then no matter how smart you are, you are not going to get very far.

”

出自丹尼爾·戈爾曼 Daniel Goleman

社交智慧



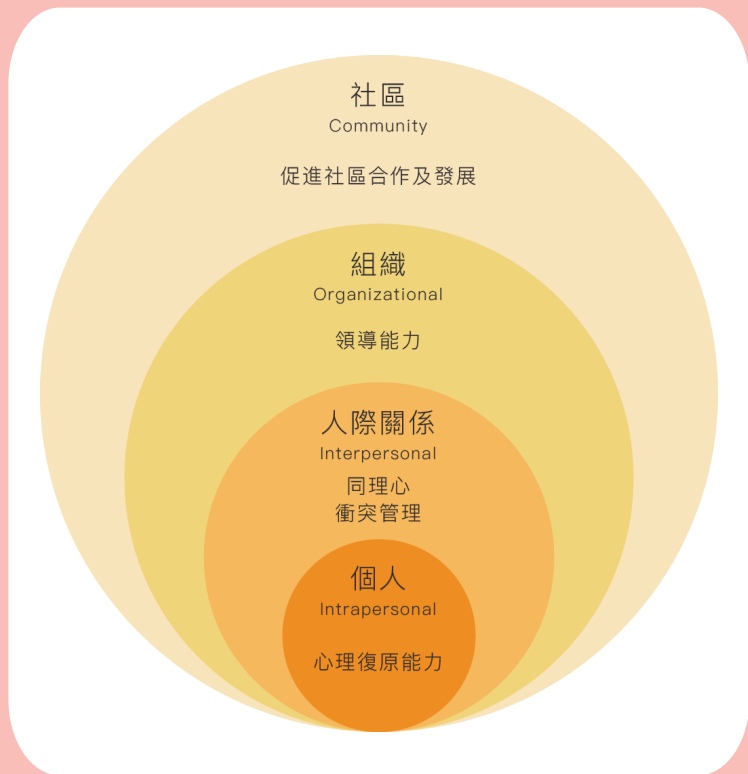
Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

「社交智慧」是甚麼？

具備社交智慧的人善於觀察、分析別人的言語行為。他們與他人交流時，能夠仔細地留意對方表情、動作及話語等社交線索，從而了解對方的動機及需要，並作出適當回應。在不同社交場合，不論是初次見面的聚會、或是工作上的應酬場合，他們都知所進退，明白到應如何配合才會讓他人感到自在及備受尊重。他們也採取誠實開放的態度來面對自己的動機與感受，並在建立關係時，盡量滿足別人及自己的需要。這都是建立健康良好人際關係的基礎。



「社交智慧」帶來的好處



個人

心理復原能力

擁有社交智慧的人往往有堅毅的心志面對生活壓力或挫折，原因是他們明白到自己並不是孤身作戰，身邊總會有朋友或家人默默地給予支持，例如當情緒低落時，他們也能輕易找到傾訴對象，分擔煩惱。

研究指出，社交智慧較強的一群大學生比相對較弱者擁有更高的心理復原能力，反映出他們更易藉社交網絡得到情緒上的支援（Won et al., 2018）。其他文獻也得出相同的結論，指出朋輩支持為其中一項最有效舒緩壓力的方案（Sarason et al., 1985）。

人際關係

同理心及衝突管理

善於交際的人能與他人建立情感上的連結，因為他們懂得設身處地體會他人感受，並能敏感地捕捉他人的情緒變化，從而作出適當的情感反應。他們會以照顧他人感受為前提行動，務求令對方感到舒適。

除了有同理心之外，他們也能理性分析對方的行為。縱使對方沒有明示，他們也能準確地掌握對方的動機及觀點。因此，在處理衝突時，他們懂得從對方角度及感受出發，藉有效的行動、讓步，或找出對雙方有利的方案，以緩解衝突。

組織

領導能力

領導者若具備社交智慧，就會對他們的管理能力大有幫助。在組織層面上，社交智慧能讓領導者擁有社交觸覺，明白員工的想法、情感，並因應員工當刻的需求及處境，做出合情、合理、合時的決定 (Zaccaro et al., 1991)。

當員工遇上困難時，這種領導者能透過觀察，作出適時介入。他們也懂得鼓勵員工、了解員工的需要，引領他們為共同目標努力。

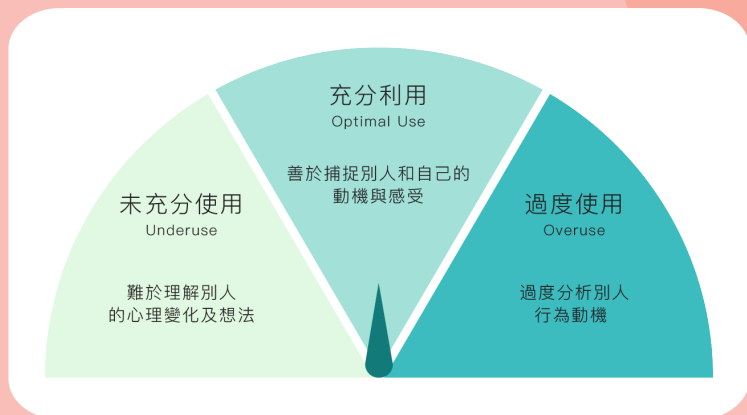
社區

促進社區合作及發展

社交智慧不但能幫助我們與身邊的人建立良好關係，更能促進社群中人與人之間的合作，有助社區發展。具備社交智慧的人考慮他人利益及感受，甚少以自我為中心，認為群體的利益更為重要。擁有社交智慧的人傾向尊重大局利益及目標。

一項研究以實驗方式突顯出社交智慧是解決社區問題時的重要元素 (Freeman et al., 2020)。在一個模擬場景中，實驗引領參與者共同保護天然資源，一起解決社區環境問題。結果發現，相對於智力高但社交能力低的一組，高智力同時社交能力強的一組表現最理想。這反映出除了智力之外，社交能力在解決社區問題時也擔當關鍵角色。雖然智力高能幫助我們找到解決問題的方案，但這只局限於個人層面。重要的是了解其他人的動機，並建立共同目標，一起尋找大家認同及能夠參與其中的解決方案。團體所帶來的影響，遠比個人的多。

充分運用「社交智慧」



未充分使用

難於理解別人的心理變化及想法。

充分利用

善於明白別人的和自己的動機與感受；知道怎樣配合不同的社交場合。

過度使用

過度分析別人行動背後的動機；對他人情緒高度敏感；為了取悅別人而失去個人喜好、意見及獨特性。

學習「社交智慧」

1. 觀言察色

身處不同場合及環境時，敏感地留意身邊的人與事，留心他人的言語、肢體動作等，從而了解其感受及想法。多留意人與人之間的互動，感受社交場合的氛圍，並作出適當的回應及配合。

2. 聆聽他人

與人交流時，把注意力集中在對方身上，而非只顧於表達自己的看法。對方有流露出甚麼表情嗎？有甚麼原因促使他說這番說話呢？多思考對方所傳達的訊息，了解他人背後的意思。

3. 表達自己

在表達自己意見時，以適當的語言和語調，清晰地傳達訊息。那如何界定適當？我們可預想接收者收到訊息後的感受及想法——這樣說會讓對方感到不自在嗎？需要修飾言辭嗎？換個語氣表達會更好嗎？

但要注意的是，務求討好他人而過分隱瞞自己真實想法也不是件好事。我們在這方面需要取得平衡，做到能真誠表達自己的同時，也能照顧對方感受。



齊齊行動

- 1. 以同理心聆聽別人說話，設身處地理解對方意見及感受。
- 2. 在意見不同時，嘗試不要以勝出討論為目標，應考慮對方感受，小心不要說出傷害人的說話。
- 3. 向親近的人傾訴內心的想法及需要，並容許對方也這樣做。
- 4. 在每天完結前記錄當天感受。留意自己的情緒是否會因應特定事件而改變，找出個人情感變化的模式。
- 5. 嘗試與三位跟自己不同背景的人交流，並以開放的態度接納他們的想法以及他們表達自己的方式。
- 6. 與他人交流時，嘗試把專注力放在對方的表情及肢體動作上，並推敲對方心中想法及情緒。
- 7. 與他人交流時，鼓勵對方分享，並耐心聆聽，真誠地思考及回應對方。
- 8. 身處不同場合時，加倍留意周遭環境的變化，辨識應有的態度及表現，例如上課時的表現理應跟在聯誼時的表現不同。

參考文獻

- Freeman, J., Baggio, J. A., & Coyle, T. R. (2020). Social and general intelligence improves collective action in a common pool resource system. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(14), 7712–7718.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., Hacker, T. A., & Basham, R. B. (1985). Concomitants of social support: Social skills, physical attractiveness, and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 469–480.
- Won S., Heo C., & Choi Y.. (2018). The effects of school life, emotional intelligence, and social intelligence on resilience of nursing university students. *Biomedical Research*, 29(21), 3829–3834.
- Zaccaro, S. J., Gilbert, J. A., Thor, K. K., & Mumford, M. D. (1991). Leadership and social intelligence: Linking social perspectiveness and behavioral flexibility to leader effectiveness. *The Leadership Quarterly*, 2(4), 317-342.







香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

“

仁者愛人，有禮者敬人。愛人者，
人恆愛之；敬人者，人恆敬之。

”

出自《孟子·離婁章句下》

「A Better Place to Learn: School and Student Wellbeing 計劃」由潘啟德博士、陳家承博士、何振業博士和李敏維博士領導。我們非常感謝香港教育大學 FEHD Strategic Area (Learning and Teaching) 撥款支持，使本計劃能夠順利進行，讓我們製作出這份學習材料。

學術顧問：潘啟德博士、陳家承博士、何振業博士和李敏維博士
撰寫編輯：王曉琳小姐、謝家誠先生、鄒卓凝小姐、張浩琳小姐和李睿佳小姐
排版設計：李沛欣小姐



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Department of
PSYCHOLOGY
心理學系