

播種欣賞真善美的種子：欣賞自己、欣賞他人、欣賞任何創造物

鄒秉恩校長

2019年9月2日

各位親愛的同工、同學、家長和愛護我們的朋友們，您們好！

經過一個愉快、悠長的假期，歡迎大家回到學校！新學期即將開始，謹祝願大家身心靈都健康、萬事安好！

記得在上學年最後一次教師會議上，我分享了一個有關強化優勢及積極改善自己缺點的勵志故事，今天我嘗試把當日所分享的訊息內容重寫，希望大家能從下述故事中得到一點啟發：

一個名叫「青蛙仔」的功夫小子某天在練習功夫時，懇切地向他的老師父請教，說：『師父、師父，我可以怎樣才能學到好像您一樣的一代武學宗師？』老師父不慌不忙地替他解說，道：『青蛙仔，假若您有兩個褲袋，一邊放了個裝滿金錢的錢包，另一邊甚麼也沒有。請問您，您想著的是甚麼？』「青蛙仔」說：『我當然記掛著錢包裡的錢幣，我要好好地保管著它，唯恐丟失。』

智者回應他說：『錢袋代表了您的強項優勢，而另一空空如也的褲袋代表著您的缺點過錯。如果您肯經常察驗自己和好好地照顧您的錢包，表示您會認真看待您的優點，並且會樂意善用它去為這個世界每天製造美好的事物。那是值得欣賞，很好啊！』老師父稍為停頓後繼續說道：『不過，若您經常忽略了您那盛載缺點過錯的褲袋，甚至刻意忘記它的存在，當日子一天一天地過去，由於您沒有好好處理您的缺點，終極審判的日子到了，缺點愈積愈多，您最終會為自己的一無是處而後悔一生！』

「青蛙仔」很迷惑地望著師父問道：『師父，那麼我可以怎樣改善自己，而最終可以成為一個如您一樣的武學大師呢？』師父安慰他說：『青蛙仔，一味專注自己的強項而忽略弱項，您的終極成就有限；但另一方面，若只關注缺點而不著重發展您的專長，您會浪費了自己的大好青春！所以由今天起，您必須兩者兼顧，一方面需積極和持續地改善不足之處，另一方面則需增潤和強化您的優點，創造自己的新本領。』師父補充說：『請珍惜您手上所擁有的，由現在

開始，善用您的特長和能力，幫助及廣施恩惠予有需要的人，多積福行善，那您便一定可以成為一代宗師的了！」

上述故事雖屬虛構，但它其實想說明正向心理學裡有關「自我概念」(self-concept)的理解，與「自尊感」(self-esteem)和「自我能力感」(self-efficacy)兩者的建設性關係。根據正向心理學的專家學者的解說(如 Marsh & Craven, 2005; Muijs, 1997)，「自我概念」是由「自尊感」和「自我能力感」兩個主要成分組成，而一個人的「自我概念」卻和他的「學術成就」(academic achievement)有著一個很密切的因果關係。原來每一個人對「自己」(self)都有一種感覺，他的人生經驗和他怎樣看自己、評估自己，會決定他對自己產生的「自我概念」，可以是正面的，也可以是比較負面的。在學術層面來說，「自我表現」(self-representations) (例如「自我概念」和「自尊感」) 乃與「學術成就」、學習動機、學習態度有很大的正相關。所以一個低自尊感的人，他的行為表現一般會較差和負面；而一個高自尊感、高自我能力感的人，他的學習效能會較佳，能很快尋找到自己的需要，像上述故事中老師父所說的懂得不斷改善自己的缺點、強化優勢，能自我完善及發揮所長！

作為現實生活的啟示，無論您是教師、職工、學生或家長，我們都需要清楚認識自己，我們需要建立一個健康的自我概念，我們應該學懂欣賞自己，包括自己的強、弱項。當確實知道自已的位置和現況，建立一個正面的身分認同(positive identity)、自尊感，我們才能有效地向著自己既定的計劃目標邁進。

兩年前，我們發動的全年主題是「和善」(“Kindness”)，希望透過分享、付出和關愛，把我們的關懷帶給我們周遭的朋友與及「重要他人」(significant others)。去年度，我們把周年主題改為「希望」(“hope”)，期望學生們可以從實踐「希望」的過程中，學會怎樣建立自己的「夢想」或「希望」和學懂如何有計劃、有效地把「夢想」或「希望」帶給別人，甚至燃點他人的「希望」。

今年，我們把學校品德教育的主題定為「欣賞」(“Appreciation”)，那是 24 個品格素養的其中一個，稱為 “Appreciation of Beauty”，或直譯為「欣賞任何美麗的事物」(意思是包括學會欣賞自己、欣賞他人、欣賞過去、現在與未知的將來；欣賞世上的所有被造物，例如白晝與黑夜、地球上的生物、大自然環境的

出現、學校社區的建造、國家的發展、身處的世界、人類的創作、歷史、種族文化與世界文明的流傳等。一切可以命名的，由大至宇宙，小至微塵，都應被稱頌、被欣賞的。

所以我懇請各位，由今天起，請您為您自己、您身邊的朋友、家人、小動物，又或別人一個簡單的小作為、小計劃、一件作品或一個創新的小意念等，展示您最摯誠的「欣賞」！您的積極參與，將會是這個「欣賞」品德教育計劃的成功關鍵因素，請您們把這種良好品德和愛心傳揚吧！再次感謝您們過去與現在對我校的無限熱愛與支持，期望大家繼續攜手，為教好我們的下一代而努力！新學年伊始，謹祝學校一切順利，各位身心康泰！