



評選準則

評判團將按以下三方面評分：

1. **發現正能量特質**
候選人從生活中的經驗發現自己擁有一項或以上的正能量特質。
2. **實踐正能量特質**
候選人在日常生活實踐正能量特質，同時抱著熱情投入、不斷改進，以及突破自己的態度。
3. **為自己 / 他人帶來正向轉變**
候選人從自己所實踐正能量特質的生活裡，為自己及他人帶來正面影響，如：有沒有因此比從前快樂，又或是激勵身邊的人等。

評判團

社會福利署觀塘區福利專員 葉小明女士
觀塘區議會副主席 蘇麗珍女士MH, J.P.
基督教家庭服務中心 總幹事 郭烈東先生, J.P.
對正向心理學有認識的學者(待定)

獎項

正能量金獎少年及青年組各乙名，可獲獎座、獎狀及\$800禮券
正能量銀獎少年及青年組各乙名，可獲獎座、獎狀及\$600禮券
正能量銅獎少年及青年組各乙名，可獲獎座、獎狀及\$400禮券
優異獎少年及青年組各七名，可獲獎狀及\$300禮券

查詢

電話：2750 2337 學校社會工作部

有關活動內容及提名表格可瀏覽以下網址：www.cfsc.org.hk

f CFSC正能量青年選舉



第四屆正能量青年選舉

熱愛生活 活出喜樂

截止提名日期：2015年4月17日

背景

基督教家庭服務中心是一所政府資助的多元化社會服務機構。在青年服務方面，本會除了為觀塘及將軍澳共十所中學提供學校社會工作服務，同時亦在觀塘區設有跳躍青年坊及YOU CAN — 潛能發展中心旨在促進青少年的成長及全人發展，為有需要的青少年提供成長輔導、生涯規劃、發展潛能、參與社會的體驗和機會，以推廣正面價值觀，鼓勵青年朝豐盛和有意義之生命出發。自2006年開始本會所舉辦的《正能量青年選舉》已肯定及表揚了超過300名積極生活的青少年。

隨著活動所累積的經驗，本會逐漸將「正能量青年選舉」擴展至社區，自2012年開始除了繼續讓本機構於觀塘及將軍澳服務之十所中學的學生參加此計劃之外，本會更將整個計劃推展至整個觀塘區的中學，並且得到多間學校的鼎力支持，去年更將選舉擴展至觀塘區綜合青少年服務中心，期望在社區進一步推廣正向發展的文化，並且建立一個可持續表揚年輕人積極生活的平台。

傳統的心理學以問題出發，沙利文博士(2002)提出「正向心理學」則以一個嶄新的角度，著重探討如何達到快樂及幸福的生活。其方向與本會舉辦的「正能量青年選舉」的理念十分接近。

「正向心理學」提出喜樂的三個生活範疇包括：

愉快的生活 (Pleasant Life)：

擁有快樂回憶，懂得感恩，及對將來的生活感到有希望。

充實的生活 (Engaged Life)：

能發現及運用自己的長處，全情投入活動。

有意義的生活 (Meaningful Life)：

能找到運用自己長處追尋生活目標和理想。

「正向心理學」更指出當個人能發現及運用自己的長處，有助他們在生活上尋找到較豐富的意義和滿足感，同時亦較容易獲得幸福喜樂。為了鼓勵年青人能夠在生活中為自己的目標而出發，從而尋找喜樂人生，本年大會將以「熱愛生活·活出喜樂」為主題，並參考「正向心理學」的理論基礎，歸納出正能量特質，鼓勵青年人實踐，達至「充實的生活」(Engaged Life)。

正能量特質如下：

正能量特質	長處 (至少符合以下其中一項)
智慧與知識	對世界的事物感到好奇 / 喜好學習 / 有個人觀點見解 / 懂得周詳地思考事情 / 有原創力 / 擁有社交技巧
勇氣	勇敢地面對危機 / 有毅力完成困難的工作 / 正直誠實
人道與愛	喜歡幫助別人 / 懂得愛與被愛
正義	團體精神 / 處事公平 / 領導能力
修養	能夠控制自己的情緒和需要 / 做事謹慎 / 表現謙虛
心靈的超越	美的欣賞 / 懂得感恩 / 喜歡為身邊人帶來歡樂 / 寬恕 / 對未來充滿希望 / 人生有目標 / 對事情充滿熱忱

Seligman, M.E.P. (2002) Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press.

參加辦法

參與資格

就讀於本會學校社會工作部服務的中學及觀塘區中學的青少年，或觀塘區內的綜合青少年服務中心之會員，並由老師、社工或同學推薦。

少年組：11 - 15歲

青年組：16 - 19歲

參選方法

透過就讀中學的老師、社工或同學推薦，填妥表格，並與提名人聯署作實，連同有關資料交回本部。

繳交表格方法

郵寄：九龍觀塘翠屏道3號8樓 學校社會工作部

傳真：2796 6790

(請註明學校社會工作部或以jpeg或pdf格式電郵至schoolsw@cfsc.org.hk)

備註

1. 參選人如獲取錄進入第二輪面試，請務必出席於5月23日(六)舉行之日營活動暨第二輪面試，以進行最後甄選。
2. 參選人如當選，請務必出席於2015年7月18日(星期六)舉行之第四屆正能量青年選舉頒獎禮。

目的

1. 本年主題：熱愛生活·活出喜樂
2. 表揚在生活裡實踐正能量特質，為目標全情投入，不斷挑戰自我的正向生活態度
3. 加強社區人士鼓勵青少年建立正向生活態度的關注

選舉程序

凡入選面試的候選人，將於2015年4月下旬收到個人通知書獲邀面試，如不獲消息者，一概當落選論，恕不另行通知。

面試將於2015年5月上旬進行，表現優異的同學有機會進行第二輪面試，競逐正能量金、銀、銅獎，得獎名單於6月底公佈。