香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

你認識自己嗎？

你了解自己的個性和特質嗎？試從下列詞語中圈出你的個人特質；如果沒有合適的形容詞，你可以寫在空白位置內。

勇敢　豪爽　愛冒險　怕黑

愛美　柔弱　易哭　強壯　獨立

粗魯　依賴　有同情心　不拘小節

細心　膽小　害羞　口才好　粗心大意

溫柔　堅強　受保護　斯文　正義

愛打扮　活躍好動　文靜　有耐性

Copyright © FPAHK

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

認識自己是建立自信的第一步！每個人都有自己獨特的潛能和特質，多點了解自己，學習發揮自己的優點，嘗試改善自己的缺點。另外，我們可以多點留意自己欣賞的人，他們有什麼長處值得我們學習？ 只要我們努力提升自己，愛惜自己，接受自己，別人自然也會喜歡你，接受你。

在成長過程中，我們可能學習到一些所謂男孩子或女孩子「應有」的特質，例如：男孩子應是勇敢、強壯、粗魯等；而女孩子則應是細心、柔弱、斯文等。其實，這並不是絕對的呀！我們要明白每個人都有自己獨特的性格和氣質，沒有一種是男孩子或女孩子專有的。而且，男孩子和女孩子沒有誰強誰弱之分，每個人都是平等的啊！

有時候，我們會因為自己的成長變化而討厭自己。其實，每個人都是獨特的！世上只得一個你。每個人的才幹和長處有不同，只要凡事盡力和盡責，我們亦無需跟別人比較或小看別人。讓我們學習欣賞自己，尊重別人，並愛惜生命呀！

Copyright © FPAHK