

保持正面態度 珍惜生命 「快樂的我」 助學生學感恩

f G+ Twitter 微博 郵件 Like 4

🕒 2017-05-26 🖨️ 列印 🗨️ 文字大小



1/1 ■海洋公園早前與家庭與學校合作事宜委員會、香港大學社會工作及社會行政學系合作，舉辦「快樂的我」獎勵計劃。

青少年困擾多，不懂處理升學、朋輩、家人等問題，有人自殺，釀成慘劇。海洋公園早前與家庭與學校合作事宜委員會、香港大學社會工作及社會行政學系合作，舉辦「快樂的我」獎勵計劃，昨日舉行頒獎禮，以鼓勵形式，培養學生積極正面的人生態度，以預防青年自殺現象。

「快樂的我」連續第三年舉行，今屆更吸引近五百間中小學校參與，近七千名學生獲獎。計劃邀請學生每天以日記形式，記錄生活中的開心點滴和值得感恩的事；希望借此鼓勵學生保持正面態度及珍惜生命中的快樂時刻。參與計劃並獲嘉許的中四學生容嘉欣表示，透過寫日記的過程中，發現原來生活中均有不少微小的事情能使自己快樂，從而減低壓力。她舉例指，曾收到老師改得一整頁都是紅色，可能有些人會因此感到不開心，但她卻從中發現老師從中給予很多很好的意見，覺得老師很細心。她建議，若遇到壓力及困擾，應與身邊的家人朋友分享，又多做自己喜歡的事情從而減壓。

香港大學社會工作及社會行政學系葉兆輝教授表示，現時學童自殺數字令人關注，希望借有關計劃，幫助學生強化精神健康，並協助他們建立積極正面的態度，並以情緒支援和加強學生解決問題的能力，希望有助預防青少年自殺。

學童自殺惹關注 鼓勵記下開心事 喚起正能量



容嘉欣(左)指，寫下美好事情時，學會感恩。

近年學童自殺問題引起社會關注。海洋公園、家庭與學校合作事宜委員會與港大社會工作及社會行政學系，今年連續第三年舉辦名為「快樂的我」的獎勵計劃。今年有近**490**間中、小學參與，逾**6,700**名學生獲獎。

計劃要求學生以日記形式，記錄生活的開心點滴和值得感恩的事，鼓勵他們保持正面態度，並珍惜生命中的快樂時刻。獲獎的學生可以得到嘉許證書及兩張海洋公園入場券。

學者倡加強解難能力

港大社會工作及社會行政學系葉兆輝指，在今年首**4**個月，有**10**宗中小學生自殺個案，較去年同期少**2**宗，情況仍然令人關注。他指學童自殺的原因複雜，其中包括來自家庭、朋輩、學業等方面的壓力。他認為提供情緒支援和加強解難能力，可以有助降低學童自殺的風險。

現時正在陳樹渠紀念中學就讀中四的容嘉欣是計劃參與者之一，她指自己由於英文能力欠佳，在學業上遇過不少壓力，容易遺忘身邊很多美好的事情。

她憶述一次有同學在大雨下為她買早餐，令她覺得相當感動。現時她不時都會將自己遇到過的美好事情寫在日記上，並從中學會感恩。

HKU and Ocean Park's Happy Kids Bountiful Life Award Scheme helps improve students' mental health

By Ben Pang | May 29, 2017

f SHARE

🐦 TWEET

✉ EMAIL

👍 Like 37



Yung Ka-yan (centre) won an award for showing she was mentally tough.
Photo: Ocean Park

A scheme to improve students' mental health has gained support from many schools and students. The Committee on Home-School Cooperation, University of Hong Kong's (HKU) Department of Social Work and Social Administration, and Ocean Park, launched the Happy Kids Bountiful Life Award Scheme 2017 last Thursday.

About 490 schools and 6,700 students have taken part in this year's scheme, which encourages students to be positive and thankful.

Fifteen students will receive awards and admission tickets to Ocean Park.

「快樂的我」助學生微小事情學感恩 從「滿缸紅」作業見老師關心

撰文：羅卓敏 發佈日期：2017-05-25 18:33 最後更新日期：2017-05-25 18:33

標籤： 海洋公園 +

■ 作業被老師改得「滿缸紅」，是否令人感到氣餒？海洋公園舉辦「快樂的我」獎勵計劃，鼓勵學生以日記形式記錄生活值得感恩的事，有參與計劃的學生表示，學懂從小事中感恩，即使作業被老師改得整頁都是紅色，卻發現老師從中給予很多改善的建議。



海洋公園舉辦「快樂的我」獎勵計劃，參與學生須記錄生活開心的點滴，培養正面人生觀。（羅卓敏攝）

面對考試升學、朋輩關係等問題，學童容易感到有壓力，海洋公園、家庭與學校合作事宜委員會與香港大學社會工作及社會行政學系舉辦「快樂的我」獎勵計劃，近500間中、小學參與；參與學生須一連七日寫日記，記錄生活開心的點滴及值得感恩的事，從而培養積極正面的人生態度。

參與計劃並獲嘉許的中四學生容嘉欣表示，自己的目標是成為教師，但心儀的大學課程收生要求英文科在公開試取得最少4級的成績；她自言英文水平未夠好，因此感到壓力及擔心。她表示，在透過寫日記發現很微小的事情，也能令自己感到快樂，其中一次是收到實習老師批改的作業，發現老師改得一整頁都是紅色，可能有些人會因此感到不開心，但她卻從中發現老師從中給予很多很好的意見，覺得老師很細心。

另外，同學在落雨時仍為她買早餐、每周與朋友吃一次早餐也能令她感到很快樂，因能夠與朋友分享心中感受，而朋友亦會給予很好的建議，讓她忘卻眼前的煩惱。她建議，若遇到壓力及困擾，應與身邊的家人朋友分享，又多做自己喜歡的事情從而減壓。

「快樂的我」助學生微小事情學感恩 從「滿缸紅」作業見老師關心

撰文：羅卓敏 發佈日期：2017-05-25 18:33 最後更新日期：2017-05-25 18:33

標籤：[海洋公園](#) +



中四學生容嘉欣參與「快樂的我」獎勵計劃並獲嘉許，她透過寫日記發現很微小的事情，也能令自己感到快樂，右為陳樹渠紀念中學校長徐思明。（羅卓敏攝）

近年學童自殺引起社會關注，香港大學社會工作及社會行政學系教授葉兆輝表示，今年的自殺個案較往年稍微下跌，由2016年首四個月的12宗，而今年同期有10宗，但情況仍值得關注。他認為，傳媒過份煽情的報導，並且將自殺原因過分簡單歸咎至學制問題，容易令學生複製自殺行為，但現實是防止學生自殺委員會報告指出，學童自殺原因複雜，97%的個案至少受兩個因素影響，包括家庭及朋輩關係、學業壓力和精神健康等問題。