

3月至4月

啟動號

喜動情報



主辦機構:



捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構:



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

心晴行動慈善基金 地址: 香港九龍新蒲崗五芳街10號新實中心10樓1001-1003室

認識情緒，瞭解自己，熱愛生命

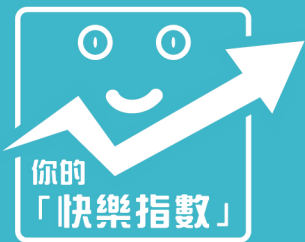
甚麼是「身心靈健康」？

根據《世界衛生組織》，健康的定義是要同時擁有健康的體魄和心理狀況，以及滿意的社交生活。近年被積極推廣的「身心靈健康」主要將整體健康分為「身」、「心」、「靈」三大部份，缺一不可。

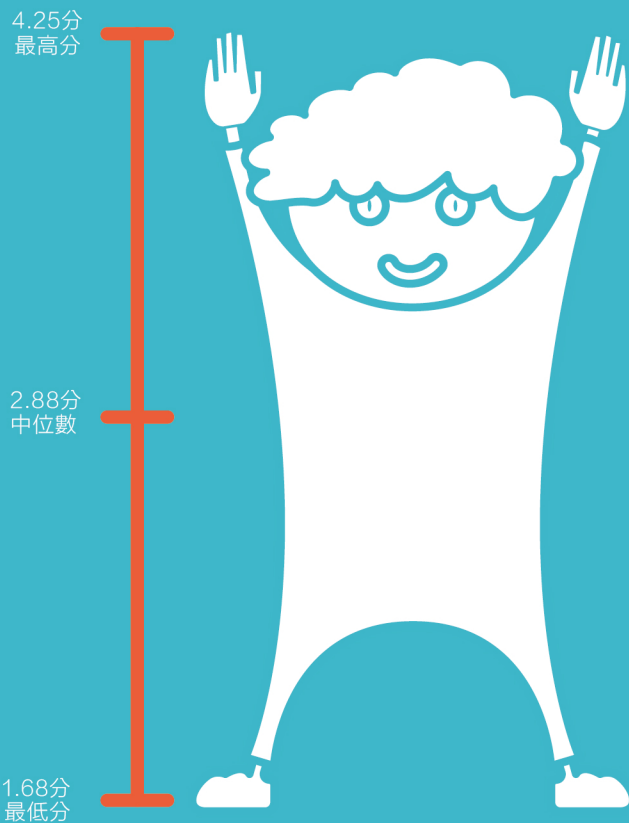
若將身體比喻成機器，要機器運行暢順就必須擁有以下3大齒輪：



如果想知道自己的健康狀況，可以進行身體檢查，即使有病去看醫生也是閒事，但我們卻未有同樣的關注情緒健康。有見及此，本通訊專為校園推動心靈健康而設，希望與同學們分享有關心靈健康的資訊，藉此幫助他們進一步了解及提升心靈健康，及早察覺任何情緒困擾，邁向更全面的身心發展及懂得熱愛生活。



以下是一個簡單的快樂指數量表，希望讓你進一步了解自己的快樂程度，幫助你及早識別一些可能令你不快樂的原因。以下有20個兒童或青年人可能用來形容自己的事項，請你仔細閱讀每一項，並以 選出所有適用於自己的事項，而不適用於自己的事項則保留空白。



我覺得現在生活得很好	<input type="checkbox"/>	3.64
我受到公平的對待	<input type="checkbox"/>	3.13
我知道生命中接下來發生的事情 (意思是指沒有「不能掌握自己人生」或「今日不知明日事」的感覺)	<input type="checkbox"/>	3.15
我現正面對著一個大問題，但已在積極處理當中 (例如：成績退步、轉校、父母離婚、被排擠等等)	<input type="checkbox"/>	2.55
我為自己感到自豪	<input type="checkbox"/>	3.65
我現正嘗試為自己作出一些改變 (例如：改善壞習慣、鍛練體能、學習溝通、自己上學等等)	<input type="checkbox"/>	2.57
我現在並沒有面對著任何大問題	<input type="checkbox"/>	3.22
我有很多朋友	<input type="checkbox"/>	4.01
我對周圍發生的事情感到困惑	<input type="checkbox"/>	2.43
我從來不感到安全	<input type="checkbox"/>	1.74
我經常感到焦慮	<input type="checkbox"/>	2.32
我感到孤獨	<input type="checkbox"/>	1.68
人們對我有偏見	<input type="checkbox"/>	1.77
我從自己的錯誤中學習	<input type="checkbox"/>	3.18
我是一個害羞的人	<input type="checkbox"/>	2.63
我受到欺負／欺凌	<input type="checkbox"/>	1.68
我擅長學習新事物	<input type="checkbox"/>	3.70
我得到所有需要的幫助	<input type="checkbox"/>	3.38
我在生活中找到很多樂趣	<input type="checkbox"/>	4.25
我很容易感到鬱悶／情緒低落	<input type="checkbox"/>	1.75

請依照下列步驟計算出你的「開心指數」

- ① 首先，將所有被 選事項的分數相加
- ② 然後，數一數自己 選了多少事項
- ③ 最後，將你在步驟 ① 的分數總和除以在步驟 ② 的事項數目，並將答案寫在下面的方格內。

「快樂指數」以4.25分為最高分，1.68分為最低分，而中位數則為2.88分
以下的測試結果只供參考，建議你：

超過或接近4分

如果「快樂指數」是超過或接近4分，恭喜你，你是一個開心Buddy，可以將快樂與其他同學分享。

3分或以下

如果「快樂指數」是3分或以下，請嘗試根據你所選的低分事項作出相應的行動，並在一個月後重做這個測試，看看是否可以提升自己的「快樂指數」。

持續低分

如果你持續得到低分，請尋求你信任的人的協助。
(例如：家長、老師、較年長成熟的朋友或社工)



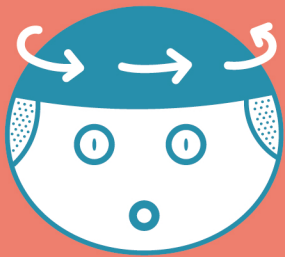
心流讓你快樂開心做事

心流知識

當人們投入做一些有興趣的事時，就會忘記不快的事，變成專注於手頭上做著的事，完成後感到滿足，再回想先前不愉快的事，便發現不開心情緒也減輕了。

其實這入神的時刻跟心理學家契克森米哈賴（Mihaly Csikszentmihalyi）的心流理論（Flow Theory）相似，進入了心流狀態能讓我們感到快樂幸福，而心流在運動員、音樂家及藝術家身上更容易找到，因為他們擁有較多運用技巧及專注集中的時候。

如生活達到心流狀態，就會出現以下的情況：



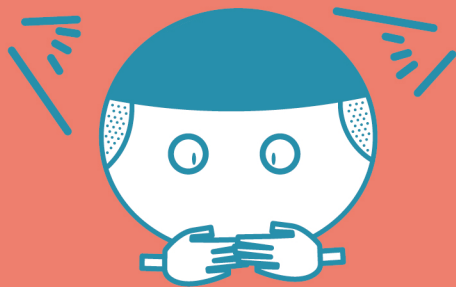
自動運轉

事情做起來很順手不需多加思考，自動發揮應有的技巧。



時間流逝

覺得時間過得特別快。



不覺他物

專注投入事物其中，導致不易察覺到如飢餓或手機震動等感覺與刺激。



感到愉悅

在事情完成後，感受到愉悅、滿足、成就感等正向情緒。

如何在生活中達到心流狀態？

雖然找到有興趣做的事情最好，例如運動及藝術創作，但其實心流也可應用在一些需要做但本身沒甚趣味的事上。例如：日常工作，上學溫書，做功課練習，甚至清潔家居。

體驗心流四步驟：

- 1) 找到事情有挑戰性的地方（不能太過困難或簡單）
- 2) 找方法去提升技巧
- 3) 定立具體的目標
- 4) 不時給自己正面的心理上的回饋，例如提醒自己能力有提昇，能完成目標，有滿足感等等

大大

大大

笑男笑女 信箱



唔使叻 最緊要堅持!



小晴

成日話做運動會開心D，但我做運動唔叻可以點？



笑男

冇錯，運動會令大腦分泌開心賀爾蒙「安多酚」，我同笑女也會每星期做2至3次運動，每次起碼做30分鐘㗎！



笑男

係呀，雖然我現在仍然跑得比笑女慢成個圈，不過我都好開心見到自己進步呀！

所以叻唔叻唔緊要架，宜家有咁多種運動可選擇，小晴你可以先找一樣自己有興趣嘅，可以自己控制時間和鍛練進度，一開始做慢D都得。只要堅持一下，你都會享受到做運動的好處。



笑女



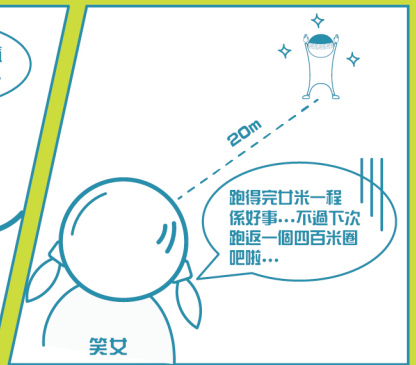
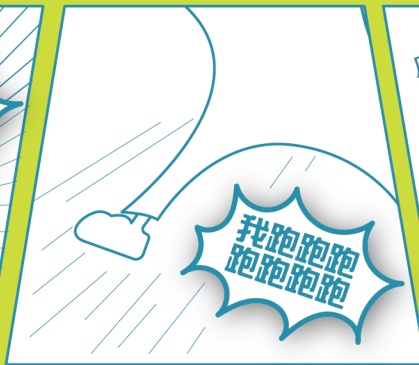
笑女

其實我地初初開始運動，笑男練跑時上氣唔接下氣，我差點要幫佢叫白車，佢唯有不斷地跑幾分鐘、步行幾分鐘，先可以完成30分鐘。不過，定期的訓練令笑男愈跑愈耐，現在跑足30分鐘都有問題啦。



笑男

小晴加油!



Baby john 喜歡各種水上活動。蕩漾水中，不僅舒服，又能鍛鍊身體，連心眼也得以張開。潛進水底探索，看到品種繁多的海洋生物，大開眼界亦令人體會到自身的渺小，激發起不輟求索的正面動力。

真心Share有獎活動

為幫助各同學以輕鬆的形式學習情緒健康，我們特別設計了一套遊戲包送到已參與喜動校園計劃的學校。我們現在特意挑選了幾個款式超過100份遊戲禮物送給喜動情報的讀者。同學，家長或老師們只需參加「真心Share活動」，即可獲贈遊戲禮物。先到先得，送完即止！

參加辦法：

分享你在做運動時的開心相片

你只需前往「心晴行動喜動校園計劃」網站並點選「喜動情報」，在登記後上載一張你在做運動時的開心相片，並以最多50字share一下你的感受。



<http://lovetomove.jmhf.org/tc/真心share>