

從正向心理學 為壓力找出路

尋找快樂之門

教育方式和學習成績對於即將面對文憑試的中學生來說固然重要，然而很多時候無論學校、家長還是其他教育機構都很容易忽略同學的心靈成長和需要。有見及此，招商局和仁愛堂YES培訓學院就攜手舉辦「招商局·仁愛堂YES青年快樂人生資助計劃」，利用「PERMA」（幸福五元素）把正向心理學課題融入課程，同時將正面的能量切切實實帶進學生的日常生活中。

文、攝：陳苡楠

■彭何文娟老師(中)相信教育界將更重視正向心理學在校園中的推廣。



日前，「招商局·仁愛堂YES青年快樂人生資助計劃2020-2021」計劃分享會中提到，活動已經走進香港其中八所中學，透過一系列的校園活動，包括不同的工作坊、聚會、網上課堂以及「師友計劃」等，為學生解構「PERMA」，從正面情緒、全心投入、人際關係、生命意義以及成就感五個元素切入，讓他們在面對生命中的逆境和疫境時，都可以透過吸收活動的內容，打破固有的思維方式，學習感恩，並迎難而上。

建立人際關係

另外，學生也能夠在當中尋找互相扶持的同行者。「同學舒緩壓力的方法大多很短暫，聽歌、吃東西、睡覺等，並非從認知和心理學的層面去幫助自己。」寶血會上智英文書院彭何文娟老師說。她又認為，「PERMA」有助學生了解自己的強項，更易於訂立符合自己的人生目標，亦可以幫助他們建立良好的人際關係，期望給學生一個豐盛的人生。

追求人生目標

即將升讀中學五年級的吳仲喬（Lily）因為感受到文憑試帶給她很大的壓力，所以就在去年報名參加計劃。「畢竟考試是上大學決定性的一步。」Lily說。她憶述自己因為學業壓力曾經一度跌入心靈低谷，於是希望運用正向心理學以及當中提及的情緒管理系統，幫助自己和其他人。「我有一個正在讀大學的姐姐，她學習的壓力也不小，於是我也跟她分享在計劃中學到有關正向心理學的知識。」

Lily表示，能夠將「PERMA」的元素給家人分享，不但能夠對家人有更深的了解，改善了家庭成員之間的關係，同時也在和諧的氛圍中更有動力追求人生目標。Lily繼續分享到，「PERMA」中的「M」代表生命意義，對於她來說尤其深刻，因為在參與計劃過程中她尋找到屬於自己的出路和意義，讓她變得更有動力。



■「招商局·仁愛堂YES青年快樂人生資助計劃2020-2021」計劃分享會現場。

■舉辦活動為同學舒緩壓力。

「同學舒緩壓力的方法大多很短暫，聽歌、吃東西、睡覺等，並非從認知和心理學的層面去幫助自己。」



■學生於「師友計劃」中一同完成的繪畫。



■「師友計劃」作品

被問到正向心理學日後會否成為校內以及青少年生活圈子中重要的議題和教育趨勢？彭何文娟老師就回應指，精神健康一直都是學校熱切探討和關注的課題。「『PERMA』是其中一個方法，它提升學生對自己精神健康的理解。」

她提到，過去香港的學生和他們身邊的人很多時候都不知道怎樣適當

處理負面情緒和壓力。然而，通過本次和仁愛堂YES培訓學院合作中，學校與機構成功將「PERMA」的理論與實踐融合，令學生在遇到心靈障礙的時候掌握自救的方法，這無疑是學校和主辦單位一直以來的願景和目標。「未來教育界只會越來越重視正向心理學，我相信不久的將來會推廣至更多不同的學校。」彭何文娟老師說。

教育新趨勢