

開心校園

Happy School Project

香港人壓力沉重，在各階層當中，尤以兒童在面對精神壓力時最感無助。患有精神健康問題的兒童近年大增近六成，有為懷疑精神健康有問題的兒童進行評估及輔導的機構指出，大部分患有焦慮症等情緒困擾的兒童，病因多源自父母的要求過高，尤其年青家長往往要求子女要取得一百分，造成他們極大精神壓力。

要協助兒童面對壓力，需要向他們傳輸一套易明的方法，幫助他們找到內在的心理能量，以面對挫折及逆境，而最佳的方法是從家庭和學校中著手。有見及此，中心於去年9月開始，於本區推行「用心去活－健康社區參與計劃」，從社區、學校及家庭方面著手，以推動社區人士、家長及兒童認識、了解及重視精神健康對兒童成長、家庭關係及個人身心健康的影響，提高兒童、家長及社區人士對精神健康的關注。我們以「正向心理學－快樂七式」的理念，推廣健康的思想方法，透過有趣而生動的手法，希望為兒童締造一個健康、快樂、積極正面的人生。



本計劃共分為三部份，分別從從社區、學校及家庭方面著手，推動區內各階層人士關注兒童精神健康問題。學校方面，我們主力推行開心校園計劃，主要透過不同形式的活動，將情緒健康的重要訊息推廣到中西區區內學校，喚起老師、學生及家長們的關注。是次計劃反應熱烈，區內共有9間小學參與，同學透過參與『快樂Passport』獎勵計劃，以快樂七式的主題，透過護照記錄方式學習從日常生活中實踐，藉此培養同學樂觀的思想及行為。此外，透過『開心秘笈』選舉，由同學列出十項會令自己快樂的事情，藉此認識『喜樂的心乃是良藥』的道理，從中認識如何為自己發放正能量面對逆境，減低壓力。最後，透過『彩繪人生』-- 快樂七式講座，讓同學從中學習減壓練習、快樂生活方式等等，讓同學認識正確抒緩情緒的方法，建立健康快樂的人生。所有參與的學校均成為「中西區開心校園」，藉此鼓勵學校持續在校內推廣營造快樂學習環境。