



2014.10 月號

引言

你快樂嗎？每個人都期望得到快樂，但怎樣才能找到快樂，並將快樂感染到身邊的人呢？學校未來3年的發展計劃，其中一項目標是「建立正向氛圍校園」，期望能以「正向心理學」理論為基礎，開展一連串的項目和活動，如琛小生日之星、秘密天使、正向學習步道、正向班級經營、愛心點播站，「世界因你變得更美好」主題活動雙週，以及出版「快樂加油站」向全體師生及家長傳遞快樂感的訊息，讓校園充滿關愛和快樂。

心靈小故事

快樂之源

人人在尋找快樂，但只有一個有效的方法，那就是控制你的思想。
——卡耐基



有一位媽媽，幾乎每天都在為她兩個兒子的生意發愁。她的大兒子是賣雨傘的，小兒子是賣冰棒的。晴天，媽媽會為大兒子皺緊眉頭，因為晴天沒有需要雨傘；雨天，她又為小兒子難過，因為雨天很少人吃冰棒。終日憂愁讓她變得蒼老孱弱，疾病纏身。

兩個兒子帶她到處尋醫問藥，卻始終不見起色。一日，一位僧人上門化緣，媽媽與他談起心中的愁苦，僧人對她說：「晴天的時候你應該替小兒子高興，因為很多人會買他的冰棒；雨天的時候你應該為大兒子高興，因為很多人會買他的雨傘。」媽媽一想，的確很有道理，此後，她變得越來越快樂，病慢慢好了。



人的心境是天下間最奇妙之物，世上萬千事，在乎一心間。很多人在生活重壓下覺得失去了快樂，費盡心機去尋找快樂，卻不知人心才是快樂的泉源。

卡耐基一直告誡我們：生活快樂與否，完全取決於你心中對人、事、物的看法。



尋訪快樂的足跡

透過訪問師生和家長，分享快樂的點滴，尋找快樂的元素。

訪問謝盛業校長

問：做甚麼事情令你感到快樂？

答：能夠幫助同學學習，而六年級同學能派位到心儀的中學。

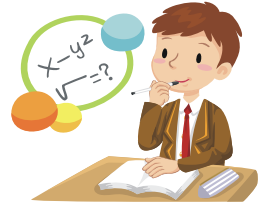
問：請分享一次快樂的經歷。

答：從前有一個轉校生，因成績不佳而被學校拒收。轉校之後，他缺乏動機完成功課，然而我發現他在數學方面有天份，因此邀請他參加奧數校隊，並代表學校比賽，更取得一些獎項。至中學後他仍代表中學參加數學比賽，看著他由不成功變成成功，讓我感到很開心。

問：當你感到不快樂時，你會怎樣調整自己的心情？

答：我會聽一些輕音樂，看一些自然風景，如山景、海景，讓自己放鬆，再去面對那件事情。

小記者：5A 唐卓峰



問：做甚麼事情令你感到快樂？

5A 唐卓峰同學

答：做一些我最喜歡的運動、成功挑戰難關、幫助別人。

問：請分享一次快樂的經歷。

答：暑期時，我和家人一起去長隆水上樂園。

問：當你感到不快樂時，你會怎樣調整自己的心情？

答：做一些我喜歡做的事情，如聽音樂、看電視和睡覺。



訪問家長教師會主席 林錦桃先生

問：做甚麼事情令你感到快樂？

答：有安定的生活和每天晚上可以和家人談話和吃飯，談談今天發生的事。

問：請分享一次快樂的經歷。

答：女兒幼稚園畢業時，去了台灣旅行，這一次就最快樂。

問：當你感到不快樂時，你會怎樣調整自己的心情？

答：用工作和運動來調整自己的心情，例如在晚上踏單車。

小記者：4D 林雅翹



編輯：鄧詠梅姑娘、陳樂衡先生

☺ 八個步向快樂人生的方法 ☺

美國加州大學的心理學家 Sonja Lyubomirsky 專門探討快樂這個課題，她根據其研究，列出八項令人達至滿意、愉快的人生的項目，它們都是實用而有意思的，值得大家努力實踐的：



1. 數算你的樂事

回味一下自己每週發生的快樂片段，可以是很簡單平淡的，但令你內心滿足的，例如看了一齣精彩的電影、煮了一道滿意的菜、遇上一個很久沒見的朋友等等，藉此告訴自己，我的生活裏，滿載不同的正面經歷。昨天令你開心的是什麼呢？

2. 樂於以愛待人

不論是隨意的(在公車上讓座) 或是刻意安排(每逢週日探訪獨居長者)，只要事情能彰顯到你仁愛的情操，請不妨多做！例如問問自己你最近一次行善的事件是什麼，你的感覺如何？

3. 知足常樂

給自己平靜下來的時間，細意留心身邊人和事，以我們的感官去感覺生活上的一點一滴，例如大自然的美、食物的味道、人與人之間的情感交流等，好讓自己感受那份上天的恩賜，叫我們享受知足的真諦。



4. 感謝人生旅途上的恩師

在我們的人生歷程裏，總會遇上一些令向我們欣賞和尊敬的人，誰是你最想感謝的人？他們可能直接幫助過你，也可能只是送上金石良言，亦可以是默默支持，請珍惜你與他們相聚的機會，送上感謝和關心，你又會怎去表達對他的心意？

😊 八個步向快樂人生的方法 😊

5. 學會寬恕

我們或會被別人傷害過，寬恕能讓我們終止怨恨，脫離報復和後悔的心；容許自己放下，最有用的方法就是面對，試試向你要寬恕的人寫一封信，告訴他你的內心已沒有怨恨，亦再為過去而傷心。我們鼓勵你不妨嘗試，體會箇中的感受！



6. 為家人和朋友付出

我們花了大半時間在工作上，有否真正與家人朋友分享你的生活呢？你一週內真正與家人相處的時間是多少？研究告訴我們，人的快樂之源的頭二、三位皆離不開擁有良好的家庭和人際關係。

7. 注重身體健康

健康和有規律的生活模式讓我們有理想的體魄，亦幫助保持心境開朗，從生活習慣做起，正為預防身心健康最佳方法，少病痛，自然人也開心些。你會如何安排每天的作息、運動和飲食的時間呢？



8. 增強應付壓力和問題的能力

人生總會遇上風浪，要在逆境中，仍能站立得住，總不能只能在困難來到時，才想方法；在平常的日子，應積極學習如何令自己快樂，怎樣應付應付壓力，好好儲備力量，免致困境來到時，手足無措。你是時候定下你的壓力處方了！

