



鳳溪廖潤琛紀念學校



2015年2月號

引言

快樂加油站

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。



快樂人的心靈處方

- (一) 每一天都可能是最後一天。把每一天當成生命的最後一天，便能懂得珍惜，便能學會付出。
- (二) 與人來往，就要先認知並接受別人跟自己是不一樣的事實。
- (三) 讓愛動起來，是愛讓這個世界轉動的。
- (四) 多一份愛心，少一份恨意；多一些感恩，少一些抱怨。
- (五) 千萬不要把自己的快樂建立在別人的痛苦之上。
- (六) 要當一個快樂人，先決條件是先要成為一個服務別人的人。
- (七) 學習本來就是開心的過程。你是一個熱愛學習、善於學習的人嗎？
- (八) 諒解與寬容可以產生奇蹟！摒除有仇必報的陔隘心理。
在關鍵時候豁達地拉別人一把，你無須付出很多，卻可幫助對方改變一生。





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。

陳守芳副校長的快樂之道

小記者：潘巧瑤，鄧珮盈(3D)



小記者：做甚麼事情令你感到快樂？

副校長：每一個學生認真上課，有興趣學習，學得好就會令我感到快樂。

小記者：請分享一次快樂的經歷。

副校長：有一次，我教六年級同學一條數學難題，很多同學用了很多方法解答，很勇於嘗試。

小記者：當你感到不快樂時，你會怎樣調整自己的心情？

副校長：我會做運動和聽音樂來調整自己的心情。



馮少薇老師的快樂錦囊

小記者：鄧珮盈，潘巧瑤(3D)

做任何運動也會令我感到快樂。

有一次，我與家人一起去了台灣旅行，一起觀紅葉及吃當地特色的食物，我感到很快樂。

當我感到不快樂時，我會嘗試從別人角度去想想，以這不快的經歷作為日後的提醒，經一事，長一智去調整自己的心情。



學生心聲—蕭愛詩(6A)

做一些自己喜歡的事情，比如和朋友一起打籃球、觀鳥、看動漫、看電影、看朋友比賽時精彩的情景，看見他們高興的樣子，我也會覺得快樂。

有一次，去朋友家過生日，大家臉上都掛著幸福的笑容。吃蛋糕時，我們互相把奶油抹在對方的臉上，雖然食物不算多，人也不多，但我們都十分開心。吃完蛋糕，我們就到院子裏玩耍，最後，我們才依依不捨地回家。這個平凡的生日會，令我留下最快樂的印象。

當我感到不快樂時，我會聽一些音樂，看一些動漫，心情也會愉快一些，因為那些動漫是我童年的回憶，看到它，我就會想起自己快樂的時光。



快樂事分享----方馨女士 (2A 陳智樂及 5A 陳智聰家長)

小記者：5A 陳智聰

小記者：做甚麼事情會令您感到快樂？

方女士：看到小朋友津津有味地吃著我煮的餸菜，
看到小朋友做著應做的事，我就會很快樂。



小記者：請您分享一次快樂的經歷。

方女士：那次與一家人一起去大嶼山塘福露營車露營，看星星、
談天說地、去沙灘游泳、燒烤，離開繁囂的城市，
接觸大自然，呼吸新鮮空氣，面向大海，心曠神怡。



小記者：當您感到不快樂時，您會怎樣調整自己的心情？

方女士：有時會以聽音樂、去公園散步來舒緩不快的情緒。
看到小朋友健康快樂，我也會快樂。

快樂是一種選擇

正向心理學之父 Martin Seligman 在他的名著 Authentic Happiness (<<真正的快樂>>)裏列出了一條快樂的方程式：

$$H = S + C + V$$

H 就是快樂指數(happiness)。S 是指與生俱來的快樂幅度(set range)，有些人天生是較易開心，有些則較易憂鬱，可能一方面是上天對他特別眷顧，也可能另一方面就像許多疾病一樣，快樂都有不少遺傳因素。C 則代表現實環境和個人的際遇(circumstances)。最後，V 是指個人所能控制的範圍(voluntary activities)。

在這方程式中，Martin Seligman 相信 S 的影響約佔 40%。一般人以為 C 最重要，以為環境順利如意是快樂的保證。但原來 C 在快樂方程式中只佔 20%而已。因人在適應環境或際遇之後，心情往往會回身的水平，所以有調查顯示，中了彩票的人的快樂大多不能長久維持，就是這個理由。至於 V，即你可以選擇去想、去做令自己開心或不開心的事情，約佔整體的 40%。由此可見，快樂與否主要是我們的選擇。

真正的快樂是一種選擇！

事實上，快樂主要是內在的，它不是由於客觀因素，而是由於主觀思想和態度而產生的。

你有選擇！這是鐵一般的事實，正如林肯(Abraham Lincoln)所說：「只要心裏想快樂，人們都能如願以償。」(People are just as happy as they make up their minds to be.)

資料來源：Martin Seligman 'Authentic Happiness' (<<真正的快樂>>)

快樂

作曲：許冠傑

填詞：許冠傑

快樂是陽光普照的清晨，
快樂是流水美妙的音韻，
快樂其實分分鐘把您等，
只要您識得點去搵。

快樂是尋找天際的星辰，
快樂是回憶沙灘的足印，
快樂其實邊一位都有份，
不管您是富或貧。

朋友愛，父母恩，
每刻溫暖在我心，
豁達滿足，仁愛施恩，
快樂便常共您相親。

快樂是離開都市的煙塵，
快樂是回家往浴缸一浸，
快樂是一首好歌嘴裏哼，
一張晚報，一杯香檳。

快樂是賢妻給我的精神，
快樂是兒子親暱的一吻，
快樂長陪我這一生，
皆因我是快樂人。



編輯：鄧詠梅姑娘、陳樂衡先生、區煥然老師