

擁抱正能量

“近日許多學生因文憑試、考試壓力或感情問題，自殺輕生。其實我們有很多方法解決的，首先我們應該擁抱正能量。

你擁有正能量時，身邊的人會接近你，喜歡你。你的正能量能夠改變其他人，使所有人都變得快快樂樂。

其實擁有正能量並不難，只要經常保持微笑，多跟朋友傾訴，或做一些令自己高興的娛樂活動。

擁抱正能量能帶給我們生活的動力，何樂而不為？”

6G 黎芯儀同學

兒子很小的時候就說希望能飛，說明不是坐在飛機內飛，是自己能在空中翱翔，他在機緣巧合下接觸到單線滾軸溜冰，想不到他對這項運動非常熱愛，可能是這項運動講求速度，腳踏八個風火輪，用飛快的速度於陸地上馳騁就有如自由地飛翔。

入了軒小後，得悉有位畢業生是單線滾軸溜冰港隊成員，於是向校長及家教會建議在校內成立及贊助速度滾軸溜冰興趣班，幸運地得到各方大力支持並招募學員，豈料參加的同學反應比預期熱烈，需加開班別應付需求，經訓練後，發現各學員表現突出，又知悉教練亦有為此運動在其他學校作校園培訓計劃，經與教練商議後，決定成立香港聯校單線滾軸溜冰協會從而凝聚他校學員舉行聯校比賽讓我們的學員有目標地持續訓練。但參與校園培訓的學校不足以舉行大型及有代表性比賽，遂向與兒子一同由小開始訓練的學員家長商議並得大家在所屬學校多方奔走游說校方同意各學員代表學校出賽，至今已成功舉行了三次聯校比賽而我校亦取得非常好的成績。

由於各學員的積極及良好表現，得到校長極力支持成立校隊，經每年選拔並達到目標時間的二十位同學入選為校隊隊員，各成員由2014年至今已出戰於聯校比賽，東區少年速度滾軸溜冰賽及香港國際速度滾軸溜冰邀請賽等取得佳績。

經多年訓練，有感各校隊隊員已達入選香港代表隊的要求，故安排各位於三月參加選拔並共有4位隊員入選港隊正隊，6位為港隊集訓隊，藉此恭喜大家及多謝校長及各位老師的支持。



談國新先生

我們由去年九月開學後接二連三的種種學童不幸事情陰霾下，作為家長，我相信是醒悟的時候了！我們縱然生活在一起，但仍可以是隔得很遠，又可以是隔得很近，分別不在乎地理上，而是在於心理上！

孩子們可能各有不同，但他們的心思都可能比成年人還要複雜！由其是踏入青少年階段的孩子，他們正值是最多煩惱的階段！他們處在最多問題，最多困惑，最多渴望（由其是愛），也最多徬徨；他們最容易變得與全世界為敵，最容易不肯定自己，又最容易崇拜品牌、偶像，更多的就是自以為自己永遠是對的！

家長對青少年的態度，應該是理解而非排斥；成年人當然希望青少年身心皆健康成長，但要是將我們自己的想法強加於他們身上，意圖想影響他們的意願，這可能不單事與願違，更甚的是可能將以往種下的良好關係連根拔起，這真是得不償失的舉動啊！畢竟人各有自己的性格，我們作為成年人，要理智面對種種「和而不同」的事實，孩子們的觀念往往與成年人大相逕庭，但我們又往往可以從孩子身上學到種種意想不到的事情，所以溝通和愛才是解決問題的關鍵！讓我們每天回家也給自己的孩子來個深情擁抱吧！讓孩子確切地感受到我們的愛與關懷，感受到我們的溫暖！

學校對學生們的事更不能置身事外，學校有責任不單是教導學生們課本上的知識，更重要的是要照顧他們的心理成長，而非只是著重他們學業成績的好壞；即使學校不同意學生的看法，也不能採取不當手段去對待他們，而是要雙方面對面商討如何可解決事情！畢竟學生上學時留校的時間遠比放學後在家中的時間長，學校/老師/社工等如可以細心和有耐性去留心面對學生們發出的信號，學生們的問題或許可以及早發現，理性處理！

我們作為家長，一定要不停提醒我們的子女，他們的生命還沒有開始，人生的路其實還有很遠要去摸索，死是容易，活下來去面對人生種種好壞事情才是難事！

孩子們，你們每一個都是獨特的，你們的父母也是最疼愛你們的；但你們先要學習欣賞這個世界的一切，好與壞，是與非，黑與白，這樣，你們的世界就會更豐富，不會被一時的歪念所蒙蔽，明白到人生的路只要你們肯去面對，你們身旁總有人會去聆聽，去扶持，你們的人生路並不孤單！

6S 沈俊均家長

希望在明天

最近，社會發生了很多「不幸事件」。不少人都因壓力大而做出一些傻事。其實他們有沒有想過，最傷心的並不是他們，而是他們身邊的家人和朋友。所謂「身體髮膚，受諸父母，不敢毀傷。」，我們應該珍惜生命，珍惜身邊的一切。你知道嗎？不少人都是靠開朗的心情而活下去，享受下半生，何必去鑽牛角尖，自尋短見呢？看廣告也有說：「希望在明天呀！」。其實你有可能成為一位偉人，可是因一件小事而看不開，難道這樣值得嗎？如果遇到困難的事，可以跟別人傾訴，還可以聽音樂，睡個覺，不就行了嗎？再不行，可到一些防止自殺機構跟他們談談。停一停，抬起頭來，從好角度想想，做個開心快活人吧！

6S 葉旨榮同學

擁抱正能量在乎你所象
調節小方向簡易無惆悵

同學多分享趣事最歡暢
友誼日日長啟蒙謝師良

冬寒火鍋香夏風享清涼
家和萬事暢無事喜洋洋

軒小領頭上發揚正能量
友儕發光亮社會見棟樑

2G 潘璋亮家長

軒尼詩道官立小學

家長教師會 會訊



2016年4月號

會訊主委：朱楚南先生、林翠芬主任、伍玉玲老師

要擁抱快樂先要接納憂愁

每個人間中都會情緒低落，而這些感覺一般持續不超過一、兩星期，不會過度影響我們的日常生活。可是，我們當中總有些人一旦情緒低落，就會一蹶不振，怎樣也無法從低谷爬回地面似的。而這些人，可能已患有抑鬱的徵狀。然而他們若掩飾得好，旁人無從得知他們的情緒狀況，更遑論評估他們是否抑鬱。所以，「抑鬱」未必是已確診的一種病，而是一個存在於人身體內的一個因子。撇除先天的遺傳因素，大部份抑鬱的人都是來自後天的外壓壓力。當一個人面對威脅時，其身體會釋放出壓力荷爾蒙。每個人承受及處理壓力的能力均不同，因為處理不到的壓力累積而令到過量的壓力荷爾蒙存於腦袋裡，是一種毒素。

很多時候，我們會抑壓自己的傷心，怕暴露於人前，怕讓人看笑話；或是怕別人的不明白、不接納，表達了情緒後比不表達更不快樂。「抑壓」，其實就是壓力荷爾蒙這個毒素的累積原因。習慣運用「抑壓」這個方法去處理不快的人，通常他們都找不到抒發情緒的渠道，或是他們累積太多不被接納、不被明白的負面經驗；更甚他們的人生經驗裡太多巨大的哀傷經歷（例如年幼喪親、父母離異、遭受虐待、經歷天災人禍等），深層的傷痛情緒未能獲得疏導與處理。

旁人可能會不明白抑鬱的人用不著因這麼的小事而發愁，亦可能會覺得抑鬱的人在矯情。然而每個人都是一個故事，都有自己的故事背景和經歷，旁人又豈能從一個人的日常表現來瞭解這個人的整個人生故事呢？一旦看見別人哭泣，我們不知所措，只會一味說：「唔好喊啦，唔好唔開心啦。」甚至盲目地說：「笑返啦！希望在明天！」這是否定。完全否定了一個人的悲傷情緒。如果我們正在絕望的困境中掙扎，又怎能相信明天有希望呢？說這些話的人，其實是不明白哭泣的人為什麼要哭泣，亦沒有掌握哭泣的背後故事，只在乎怎樣快點令他不哭，想他繼續正常運作。當哭泣的人累積多了這些不被接納及明白的經驗，他們就學懂了「抑壓」。

哭泣的人需要被擁抱，而不是被逼去擁抱快樂。

然而，每個人都不是天生就懂得輔導別人的情緒，亦不是每個人都有足夠的能量去承載別人的情緒。沒有得到正能量，又怎能提供別人正能量呢？我們先從學習接納自己的情感開始。《玩轉腦朋友》是一套很好的迪士尼動畫，它把人們的情緒擬人化，每個情緒「樂」、「愁」、「憎」、「驚」、「燥」均活生生的呈現在螢幕上。其中有一幕很發人深省的，是由於主人太過傷心，「愁」主導了整個人的情緒，以致整個人像穿了洞的船般，下沉。「愁」因為太過愁而迷失了自己，離開了情緒控制台。「樂」為了尋找「愁」，連自己也迷路了。主人此時墮入了情緒黑洞，愁到情緒麻木，對甚麼也沒有感覺。最後「樂」找到了「愁」擁抱她，接納她，與「愁」同愁。「愁」被明白了，因而獲得釋懷，最後她們一同回到情緒控制台，情緒再度回復受控狀態。由此可見，要尋找「樂」，我們先要好好審視自己的內心，接納自己的「愁」。

哭泣，並不代表懦弱，反而是勇敢表現。

香港於今年在三月，九天內發生超過六宗11至21歲的學生自殺事件，而自去年九月新學期起，已累積超過二十四宗，震驚了家長及教育工作者。作為成年人的我們，又怎樣對待這些事件？假若有一個面臨自殺危機的人站於你面前，你會怎樣跟他說話呢？覺得他很愚蠢嗎？覺得他不應該嗎？認為他應該好好再加把勁而不應該放棄嗎？這些都是否定。否定了他已嘗試過的努力，否定了他的悲傷，更否定了他的人生故事。也許在他的經驗裡從來得不到成功，也許在他認識的人裡沒有一個人能夠明白他的感受，也許他已感到痛不欲生，也許他已努力嘗試但往往覺得情況根本無法改變。

這個站在你面前的人，已經遍體鱗傷，心靈像玻璃球般一敲就碎，他需要被好好愛護，而不是再被受批判。他們需要的是被接納、被關愛。也許一句溫柔的「我捨不得你」，一個溫暖的擁抱，已打消了他們想自殺的念頭。

要談及怎樣處理自身情緒，再學懂處理孩子的情緒，確實是一門很深很長的課題。作為成年人的我們，若然可以觀念上轉一轉，人性化多一點，彈性多一點，接納孩子們的「樂、愁、憎、驚、燥」，正如自己也有七情六慾一樣。多點擁抱他們，讓他們感受多一點的愛，也許能培養多一點快樂兒童，令社會少一點悲劇發生。

學生輔導人員 彭映萍姑娘

15-16年度家長教師會親子大旅行

軒尼詩道官立小學家長教師會
親子大旅行一日遊
2015-2016

全港最大生態農莊
HONG KONG ECOLOGICAL PARK

電話: 2855 9661 / 2855 9141 Email: info@stkfarm.com

www.stkfarm.com www.facebook.com/stkfarm

增廣見聞篇： 國泰城之行

