

分享園地

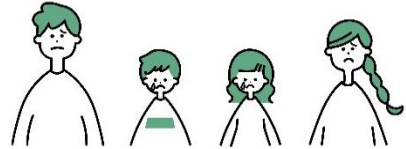
憂心？休心！



農曆新年快到，先預祝各位家長和小朋友身體健康！遇上疫情，不知大家如何與家人共渡佳節呢？面對著全球經濟倒退，加上爆發第四波疫情，政府最近公布 2020 年 10 至 12 月的失業率是 16 年來的高位，不知大家會否對將來感到迷惘和擔憂呢？



去年年中有調查發現，在社會事件、新冠肺炎、經濟下滑等三大創傷性打擊下，面對著各種不確定性，不少人感到無助和憂慮，缺乏人生意義，香港平均每 5 個人，就有 1 人感中等程度以上的焦慮或抑鬱。精神科專科醫生透露青少年及兒童因疫情被逼困在家中，負面情緒無處宣洩，過去半年求助個案大增兩至三成，年紀最少的僅六歲。



正向心理學之父馬丁·沙尼文博士(Martin-Seligman)提出，尋找正向的生命意義能讓我們擁有較強的抗逆力去面對壓力和困難，令我們更有動力去面對人生。此外，實踐性活動相比起享樂性活動（如追求物質滿足、吃喝玩樂等），能為人帶來更持久的快樂和滿足感，令生活更幸福和富有意義。追求物質生活是無止境，較注重追求物質生活的人會較少感到快樂，較易出現行為問題，而且對生活的滿意度亦相對較低。作為家長，我們是小朋友在建立正確價值觀的過程中，最具影響力的人，我們會否認為物質最能夠帶給我們和小朋友美好的生活？





曾有一位父親向我訴苦，因他一不買玩具給小朋友，小朋友便向他發難：「我討厭爸爸，因為爸爸唔愛我。」原來那位父親一直以來都以物質來換取親子關係，讓小朋友將物質來定義愛意，難怪小朋友一不被物質滿足時，便會認為父母不再愛他。

什麼是實踐性活動？



1. 發掘才能和強項

讀書並不是所有人的強項，正所謂「天生我才必有用」，家長可以協助小朋友發掘和體驗自己的才能和強項如體育、音樂或制作食物等，鼓勵他們發展所長，令他們感受及肯定自己的價值。



2. 助人自助

透過服務他人如關心同學、做家务或教導家中弟妹等，察覺自己對他人的貢獻，同時發現自己的性格強項，為生命加添意義。

明白家長於疫情間既要面對無了期的經濟壓力，又要面對著照顧子女的壓力，負面情緒在所難免，不如好好照顧自己的身心靈，把握與小朋友相處的時間，一起計劃一下實踐性活動吧！



資料參考<<北山堂基金及香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室>>
「疫下青少年情緒求助增三成最細六歲」<<星島日報>>

