

校長有情

津中樂道

用「心」做事 讓工作變得不一樣

梁冠芬

為了讓公眾人士認識精神健康的重要性，學習及早識別情緒警號，減低壓力帶來的負面影響，香港童軍總會得到賽馬會的資助，推行為期兩年的創新社區項目「童笑同行」計劃，以一系列活動推廣精神健康。筆者早前有機會參與計劃的開展禮暨嘉年華會，過程中感受到用「心」做事的重要性。

首先，是用心的聚集在一起。過去參與過的嘉年華會，一般都可以用「熱鬧」一詞來形容。不過，是次嘉年華會感覺上有點不一樣。除了攤位眾多之外，還有一個很強烈主題性（推廣精神

健康）。有藝術治療、音樂治療、運動治療等攤位，內容有我們經常接觸的禪繞畫、訓練專注力的手工藝、令人情緒放鬆的音樂欣賞、讓人舒展筋骨的運動遊戲……這些活動平日在學校也會個別舉辦，是次主辦單位刻意將眾多項目聚在一起，帶出了一個訊息，就是我們經常接觸到繪畫、音樂、體育等的活動，都可以協助我們放鬆身心。日後遇有精神壓力的時候，大家不可以再有藉口，說難以找到抒情減壓的方法。

其次，是強調「天生我材必有用」。嘉年華會上，不少童軍旅團善用自己團隊的特色活動，設

計成既好玩又有意義的攤位遊戲。例如童軍的箭藝小組，將射箭與認識自己的情緒拉在一起，設計成遊戲供參加者玩耍。如此一來，公眾人士既可以分清正面及負面情緒，又可以認識到童軍們的多才多藝，可謂一舉兩得。

今年是學校發展周期的第3年，經常在自評會議中聽到一句說話：「我們不是要看做了多少，而是要知道自己做得有多好。」是次「童笑同行」嘉年華會，正好示範給我們看，主辦單位不止是做了一個熱鬧的活動，而是用「心」的做好了一個推廣精神健康的啟動禮。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為基督教香港信義會信義中學校長及香港中文中學聯會主席。