

六招驅走抑鬱 活出正向校園

5大學聯手提升大專生情緒健康 發掘學生正面心理

香港文匯報訊(記者 高鈺)新學年開始,香港青少年情緒健康繼續深受社會關注,因應大學校園內學生焦慮、抑鬱以至自殺輕生情況,學界亦積極探討引入正向心理教育,助年輕一代建立正向人生。城市大學連同4所本港大學獲教資會資助500多萬元,聯手推出「運用正向教育提升大專學生的身心健康和正面學習經驗」項目,創新性地提出六個層次的教學法,引導學生通過有系統和重視情境的學習步驟,增進對正向教育的理解、吸收和運用。項目預計有近700名大學生受惠,並透過不同推廣活動,讓5,500名大專院校及社區人士,增進對正向教育的認識。



■在教資會支持下,多所大學聯校透過工作坊、訓練營等向師生推廣正向心理教育及精神健康。圖為「聯校心理健康推廣計劃」fb圖片



■六招包括「學習」、「活出」、「反思」、「概念化」、「實踐」和「融入」的創新性教學法,引導學生透過活動,增進對正向教育的理解、吸收和運用。圖為「聯校心理健康推廣計劃」fb圖片

有關項目由城大應用社會科學系副教授郭黎玉晶負責,並與港大、中大、浸大及教大等大學合作,獲得教資會「教育學資助計劃」570萬元的資助。項目分為三階段,每一階段為期一年,期望能達到四大目標,包括增進大專學生對正向教育的知識和理解、提升大專學生的正向情緒及正向健康等、建立大專院校重視學生福祉和正向發展的氛圍,以及在本地社區傳播正向教育的訊息。

大專生常見焦慮

致力推廣正向心理教育逾十年的郭黎玉晶接受香港文匯報訪問時指,近年大部分幼稚園及中小學都開始較積極推動正向心理教育,大專學生卻有遭忽視的情況,但事實上,大學生面對家庭及學業種種的壓力,抑鬱及焦慮情況並不罕見,故對正向教育亦有一定的需求。

團隊的調查發現,本港有三成大學生有

普通程度焦慮,一成大學生有抑鬱症狀。

抑鬱率較海外高近五成

團隊亦曾將城大與芬蘭的大學比較,發現香港大學生分別於抑鬱及有自殺念頭的比例均高於芬蘭大學生,分別高出48%及18%。

郭黎玉晶指,大部分學生因不知道自己患有抑鬱及焦慮,故未有求助;亦有部分人因要兼顧學業及兼職工作,未能抽出時間尋找協助,同時有學生認為自己可處理問題。她表示,正向心理學是一門深入探討個人優勢、資源、能力等內在心理能量的社會科學,從而發掘和發展學生的正面心理特質,協助他們積極面對生活中的壓力和挑戰,以減低他們的焦慮、抑鬱,以及增強正面和樂觀的生活態度。

是次聯校項目提出六個層次包括「學習」、「活出」、「反思」、「概念化」、「實踐」和「融入」的創新性教學法,引導學生透過活動,增進對正向教育的理解、吸收和運用。

着重學生全人發展

另外,計劃亦包括訓練營、反思和深化營、校園推廣、跨院校正向教育日等一系列活動,亦會建立正向教育網站,以向公眾推廣正向教育的訊息,推動大專教育的模式轉變,使教學重點轉向着重學生的強項和全人發展。

郭黎玉晶表示,目前團隊已舉行多場講座及聯校訓練營等,讓參與學生了解正向心理教育後,學以致用,在本身專業領域裡推廣,未來亦會安排國際會議讓學生分享活動成果。

項目團隊預計會有約660名大學生可直接受惠,得以掌握正面成長和發展,而計劃亦會協助120名大學教職員,將正向教育融合於教學中,最終估計有5,500名大專院校或本地社區人士,可以從中獲得正向教育的知識和理解。而團隊未來也會推動正向教育納入正規課程,包括初步考慮於城大通識課加入正向教育元素,並期待各大院校亦能發展成一門獨立的通識課。

網上甄別情緒 兩層面助抗逆

香港文匯報訊(記者 高鈺)除了政府資助大學外,由十多所自資專上院校組成、學生總人數逾4萬名的自資高等教育聯盟,亦落力關顧學生的精神健康。聯盟獲教育局「質素提升支援計劃」撥款270萬元,推行為期3年的「推廣情緒健康及抗逆能力計劃」,透過提供經驗分享及教職員培訓,及發展網上版情緒甄別工具,提升自資專上學生和教職員對情緒健康的認識,並為個別院校提供額外資源,幫助識別有輔導需要的學生。

聯盟秘書處回覆香港文匯報指,計劃參考世衛倡議的三層心理健康促進策略原則,在普及性(universal)及選擇性(selective)預防兩層面上,透過提供額外資源,提升學生和教職員對情緒健康的認識。

而計劃的具體工作則包括為學生安排座談會、為教職員提供培訓,以及

發展網上版情緒甄別工具,以提供更多資源協助院校識別有輔導需要的學生。

另外,聯盟將於計劃中後期邀請本地院校、非牟利機構等相關持份者參與舉行嘉年華,增加青年對情緒健康的關注,締造「情緒健康」校園文化;以及舉辦研討會,加強跨院校的資訊和經驗交流。

計劃去年底啟動,至今已舉行了多場以「處理抑鬱症及自殺危機」為主題的教職員培訓,而網上版情緒甄別工具早前也已推出試行計劃,期望能於新學年初期,推出正式工具予聯盟成員院校使用。

聯盟秘書處續指,計劃的籌備及推行進度順利,反應理想,惟在執行過程中,須考慮到不同院校現時學生支援服務的覆蓋面,從而作出相應調整及平衡,讓院校能更有效受惠。

團體促城大重開兼讀社工科

香港文匯報訊(記者 詹漢基)城大及理大於2018/19學年停辦兼讀制社會學士學位課程,全港每學年的同類型學額由180個下降至60個。守護社工兼讀課程關注組昨日於城大請願,要求重開兼讀制社會學士,回應業界需要。

關注組7名代表昨在城大社會及行為科學系召開部門執行委員會會議前,在門外請願,要求城大重開自資社會學士學位兼讀課程。

代表引述學系方面指,今年6月已經過投票,決定不再討論重開課程事宜,而現時社工課程教師人手不足,正考慮減少其他社工課程來年的學額。

關注組成員邱智恆對於校方漠視他們訴求感到失望,認為校方決定是「黑箱作業」,而校方對

教資會的回覆與關注組得到的回應大相逕庭。

下月校董會將再次請願

他引述教資會向關注組的回覆指,城大開辦自資兼讀制課程的條件是「賬目分明」,質疑校方稱「教資會反對開辦相關課程」的說法。邱智恆指下個月將於城大校董會開會期間再次請願,表達訴求。

城大發言人表示,該校早於2014年就停辦兼讀制課程作出討論,並決定於2015/16學年停辦。大學教務委員會已破例作出過渡安排,批准課程開辦至2017/18學年,並強調城大一貫奉行學術自由、校園自主的原則,規劃大學及課程發展。



■關注組成員與就重開課程事宜向城大社會及行為科學系系主任盧鏡榮(右一)提出訴求。圖為「守護社工兼讀制課程關注組」供圖

理大黃鑫炎膺「卓越青年審稿專家獎」



香港文匯報訊(記者 高鈺)香港理工大學屋宇設備工程學系助理教授黃鑫炎近日榮獲首屆「Publons卓越青年審稿專家獎」,以表揚他在學術同行審稿方面所作的努力和傑出貢獻,有助維持高質量的科學研究。

黃鑫炎與來自世界各地600多名候選人同行審稿專家角逐上述獎項,最終脫穎而

出。他曾在過去兩年於其所在領域中奪得「Publons同行評議獎」,並在2015年憑藉審稿的質量、深度、數量和及時性榮獲Springer頒發「傑克·沃茨(Jack Watts)獎」。

此外,他亦曾獲Elsevier旗下八份不同期刊頒發「審稿傑出貢獻獎」。

黃鑫炎對獲獎表示榮幸,為指為同行審

稿是非常難得的學習體驗,亦是重要的自省過程,能大大幫助自己改善撰寫研究論文技巧,並為科學界作出貢獻。

黃專門研究燃燒科學和火災防護。他於2016年取得倫敦帝國理工學院博士學位,並於去年加入理大,曾為33本期刊擔任審稿專家,至今已發表185篇期刊論文。

外遊住宿選擇多

香港人工作壓力大,每天營營役役,工時冠絕全球,不過港人同樣熱愛旅遊,假期外遊是不少人釋放壓力的例牌活動。近年,隨著提供預訂酒店房間和機票服務的網上平台不斷湧現,自助遊(self-guided tour)取而代之成為不少港人首選的旅行模式。

訂房網站上提供林林總總的住宿類別任君選擇。對於預算較充裕的旅客,提供禮賓服務(concierge)的星級酒店和精品旅館(boutique hotel)實屬不二之選。至於經費有所限制的旅客,則偏好青

窮遊富遊也樂呵

年旅舍(youth hostel)、民宿(Bed & Breakfast)等。

盒子雖小 五臟俱全

近年,一種以太空艙為設計概念的膠囊酒店(capsule hotel)於亞洲一些城市大行其道,深受背包客(backpacker)歡迎。膠囊酒店源自日本,狹小的空間只提供睡眠的地方和微型電視、Wi-Fi等基本設備。

相對膠囊酒店而言,另一種同樣價格相宜的睡眠盒子酒店(sleep box hotel)則有較多伸展空間,有些稍為寬敞的甚至配備了電視、茶几等設施。於各大機場亦不難尋覓到它們的身影,可謂麻雀雖

小,五臟俱全。下次到訪其他國家時,不妨考慮體驗下這些新興、特色的住宿選擇。

寄居當地人家 了解風俗文化

此外,沙發衝浪(couch surfing)亦深受愛冒險的旅行家極力推崇。沙發衝浪是一種寄居在當地人家中的住宿方式,與我們一般泛指的衝浪運動無關。

當「沙發客」雖然刺激好玩,既能與當地人有更親近的接觸,也能更深入地了解當地風俗文化。不過,寄居於陌生人家中始終存在一定風險,如早前就有香港藝人於歐遊期間發生被性騷擾的事件。因此,旅行玩得盡興的同時,勿罔顧安全,凡事小心。

Glossary

- Self-guided tour 自助遊
- Concierge 禮賓服務
- Boutique hotel 精品飯店
- Youth hostel 青年旅舍
- Bed & Breakfast 民宿
- Backpacker 背包客
- Capsule hotel 膠囊酒店
- Sleep box hotel 睡眠盒子酒店
- Couch surfing 沙發衝浪

■香港專業進修學校

語言通用教育學部講師 簡佳榮
網址: www.hkct.edu.hk/
聯絡電郵: digs@hkct.edu.hk

公大獲資助1300萬研究撥款

香港文匯報訊(記者 詹漢基)為支持8所資助大學以外的專上院校積極研究創造新知識,教資會轄下研究資助局近年推出「自資學位界別競逐研究資助計劃」,在最新一屆的2018/19學年計劃中,公開大學共有11個項目獲資助,金額約1,300萬元,總額為13間合資格的自資院校中最高。

公大11個獲資助項目中,1項屬「院校發展計劃(IDS)」,總額約580萬港元,將用作設立「公共及社會政策研究所」。

此外,該校也在「教員發展計劃(FDS)」中取得10個研究項目的資助,總額約720萬港元,其中生物學及醫學範疇表現不俗,總共獲得4項資助項目,為各自資院校之冠,當中「Radial Basis Functions Method for Medical Imaging Problems」項目更獲得近120萬港元。

公大的研究資助總額由2016年的800萬增至今年的1,300萬港元,校長黃玉山認為,「是次卓越的資助成果乃是對大學研究實力的重要肯定。」他表示,公大將投放更多資源於不同研究項目,「竭力為香港社會帶來增益。」

「立橋」徵文賽 識史傳孝道

香港文匯報訊(記者 高鈺)為鼓勵本港學生認識國家歷史,並在社會積極推廣傳統孝道文化,立橋金融集團即日起推出「少年中國歷史博學獎」徵文比賽及「感動香港孝道獎」徵文及短片比賽,每月評選出優秀參賽者頒授獎狀和獎金,予以表揚。

「少年中國歷史博學獎」旨在鼓勵年輕人主動學習國家歷史,增強對祖國的認識及歸屬感。學校可以推薦參賽作品,學生亦可以個人名義參賽。今年度的主題為「國家知名景點的歷史印記」,參賽者須圍繞主題撰寫500字至2,500字的歷史文化專題報告。

大會每月評選出10份優秀作品,每份獎勵1,000元;每季選出最多作品的學校,可獲頒「最積極參加學校獎」,獲發5,000元書券;在年度頒獎典禮中取得一等獎的參賽者,可獲發5,000元獎學金及獎座,名額共10個。

至於「感動香港孝道獎」則鼓勵參賽者以文章或短片形式分享家庭中的孝順事例,推廣中國傳統感恩孝順文化。有興趣的參加者可以撰寫不少於1,000字的文章或拍攝不少於10分鐘的短片表達有關主題。大會每月評選出三份優秀作品,每份獎勵2,000元;在年度頒獎典禮中,每個獲獎家庭可獲發5,000元,名額共5個。