

分享園地 從「增強心理韌性」到「活出豐盛人生」 李志誠校長

各位主內弟兄姊妹：

中華聖潔會靈風中學於2025年迎來新的三年發展周期計劃。老師們根據靈風的校情和同學們獨有的特質，在不同會議收集意見和討論學校未來的發展方向，訂立了「培養自主學習，活出豐盛人生」為是次三年計劃的主題。2025-26學年是學校三年發展周期計劃的第一年，學校以「激發學習動機，增強心理韌性」為主題，透過不同活動及訓練，提升學生自主學習效能，以及面對逆境、困難和挑戰時，能夠自我作出調整，化逆境為機會。

生命中有很多逆境、困難和挑戰，也有不少我們無法控制的事情，今年的天氣正是很好的例子：截至9月18日，香港已是第10次「打風」，創天文台近80年來的新紀錄！除了「打風」，天文台今年亦5度發出黑色暴雨警告。不知這些突如其來的天氣變化對大家有什麼影響呢？對我而言，天氣的突變對我今年暑假的活動也受極大的影響：7月11日，教育局超前部署停課，令學校暑假前的各項工作需要合併、取消或改期；7月20日，我原本已報名參加的教會生活營因颱風襲港而取消了；8月4日，我前往印尼旅行的計劃因黑雨信號而被延後；8月14日，已有11年沒見的親友因為黑雨信號而未能來港與我團聚，當日所有安排好的活動都取消了。原本期待已久的度假、家庭聚會，甚至簡單的戶外活動，都因為突如其來的惡劣天氣而被迫取消。這些變故不僅影響了我的安排，也讓我切實地感受到生活中很多事情都無法掌控的無奈。

近年，香港青少年備受情緒、精神問題困擾，自殺率近年更有上升趨勢，作為教育工作者，除了深感痛心外，我認為更要積極建立學生的正向思維，培養他們正向的人生觀，我深信可以將生活中的「挑戰與逆境」成為一種鍛煉「心理韌性」的機會，讓他們在困境中找到希望，重新出發，就像颱風過後，天空終將放晴。因此，學校今年將重點放在培養同學的「心理韌性」。



在1950年代，美國心理學家艾蜜·薇爾娜 (Emmy Werner) 進行了一項長時間關於「心理韌性」(psychological resilience) 的研究，結果顯示，「心理韌性」是可以透過後天的訓練而獲得成長的。增強「心理韌性」可以透過後天的努力加以強化，正如「壓力球」的彈性，「壓力球」在受到壓力時會變形，但一旦鬆手，它就會恢復原狀，這正好比喻雖然壓力會改變我們的心理狀態，但當學會應對，我們的

心理狀態最終會恢復正常。故此，學校今年將致力建立同學們的正面思維，加強他們的自我反思能力，藉以提升同學們的「心理韌性」，即使遇到任何困難，也能自我作出調整，化逆境為機會，得著豐盛的生命。

聖經雅各書1:2-4提到：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。」試煉能夠培養我們的忍耐和堅韌。這種忍耐是一種積極的信靠，讓我們在困境中學會依賴上帝的力量和智慧。「所以，我們不喪膽；外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」(哥林多後書4:16) 無論外在的挑戰和困難如何，我們的內心可以不斷增強和更新。

各位弟兄姊妹，我們作為信徒，最感恩的是有上帝作為我們最堅強的後盾。憑藉祂的恩典，無論遇到任何風浪、困難，深信上帝必與我們同在，因為祂曾應許：「因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的」(馬太福音11:30)。互勉！