

親子More天倫

| 家文

- 小學副校長
- 拒絕做虎媽，做關心女兒的媽媽

快樂方程式

生活繁忙緊張，大人和小朋友都要面對各種壓力。快樂何處尋？

快樂指數低迷

「近兩年世界各地的快樂指數，幾乎全部下跌。」劉老師說時搖頭嘆氣。

「唉！疫情持續超過一年，全球都受到影響，很多人都鬱出病來。」社工貝兒說。

「大家別那麼灰，希望在明天嘛！」書記阿芷說。

「阿芷說得好。」我說，「雖然新冠肺炎疫情仍有變數，但已經有預防的疫苗，聽說科學家還加緊研發醫治的新藥。」

「即是說已經漸露曙光，快樂很快重臨？」劉老師問。

「快樂與否，最重要還看心態如何。」我說，「精神長期處於繃緊狀態，令人興奮的激素濃度不足，很難開心快樂。」

「快樂也有激素？」劉老師再問。

三種快樂激素

「我曾經讀過這方面的知識，就由我講解吧。」貝兒說，「一般而言，人的腦內有三種可振奮心神的快樂元素，分別是血清素、多巴胺和安多酚。」

「好神奇啊！這些元素何以令人感到快樂？」阿芷問。

「先說血清素，它掌控多種神經傳

導物質，調節各種荷爾蒙的分泌，能夠控制情緒。」貝兒解說。

「概括而言，血清素是人體的天然鎮靜劑，有助提升抗壓能力。」我說。

「副校說得對。」貝兒續說，「陽光能夠刺激大腦分泌更多血清素，令人感覺暢快，到了夜晚，血清素又會變成褪黑激素，有助甜睡。」

「睡得甜，人就自自然然會感到快樂。」阿芷說。

「至於多巴胺，則是一種天然興奮劑，會令人振奮和充滿活力，從而提起精神去追求目標。」貝兒繼續解說。

「我也聽說過，大腦對多巴胺特別敏感的人，性格比較熱情。」劉老師說。

「熱情的人通常都會容易開心快樂。」我說。

「第三種是安多酚，大家都聽過吧，先猜猜有什麼神奇療效？」貝兒故意考考大家。

「難道是天然止痛劑？」我猜估。

「副校猜中了。」貝兒笑說，「安多酚有個別名，叫大腦的嗎啡，不但有鎮痛功能，還有抗壓作用，令人亢奮和愉悅，所以亦有人叫它做開心荷爾蒙。」

「大腦的嗎啡？分泌太多，會不會上癮？」阿芷問。

「它是自然產生的鎮痛劑，人體有機制調控，成分百分百天然，絕對不會上

癮。」貝兒說完，大家都笑起來。

「科學分析到此為止，其實要開心十分簡單，因為簡單就是快樂。」我說。

自製歡樂時光

「說就容易，在緊張的大都市，要簡單單，已經不是簡單的事。」劉老師說。

「我同意，若果人人都開開心心，我們做社工的也不會那麼忙了。」貝兒說。

「我想問問各位，為何大家都覺得生活很緊張壓迫？」我反問大家。

「就說工作吧，好像永遠做不完。」貝兒說。

「說得對啊！工作真的永遠做不完，做完一件事，馬上就有第二項任務。」我說，「既然都知道不斷有新的工作，何不正向面對，和自己說長做長有，慢慢做好。」

「副校，要完成一項任務，很費神啊！」阿芷說。

「的確要花很多心神和精力。每當做到疲倦時，我都會先停一停，做一會深呼吸，放鬆心情。」我說，「或者泡杯茶喝喝，挺有用。」

「喝杯咖啡也好，提提神。」劉老師說，「不過咖啡不能喝太多，太刺激。」

「凡事都要適可而止，但喝一兩杯也無妨，咖啡和茶的香濃氣味，可以令



人清醒一下。」貝兒說。

「我怕苦澀，還是喝水和果汁比較健康。」阿芷說。

「喝茶也好，喝水也行，其實令人放鬆的，是你的心態。」我說，「當你埋頭苦幹時，腦袋就會繃緊，腦筋打結，只會產生更多負能量感覺，倒不如歇一歇，讓身體充充電。」

「十分有道理。所以大家要學懂自製歡樂時光，哪管只是頃刻的休息，讓眼睛看看遠一點的東西，身體就能夠分泌快樂激素。」貝兒說。

「對，凡事輕鬆應對，家長和孩子都會快樂。」劉老師說。

爸媽想一想

- 1 孩子功課一樣緊接一樣，如何能放鬆？
- 2 當子女說不開心，怎可找出問題根源？
- 3 子女的壓力，會不會來自家長的期望？

親子話

開心的家庭，並不是完全沒有負能量，而是爸爸媽媽懂得帶領孩子，一起探尋更多正能量！

貓爸與小貓

| 貓爸

生命教育

貓爸：唉！有個中學生墮樓身亡，好可惜！報道話，這已是開學後第六宗同類事件，真令人擔心！

小貓：看來問題很嚴重，社會必須正視。

貓爸：這類新聞報道，每次都會問專家意見。

小貓：專家是否叫家長不要對子女期望太高，和教小朋友學習放鬆？

貓爸：類似啦！學業繁重，確會產生壓

力。

小貓：我都讀緊書，功課好忙，但又不覺得壓到透不過氣。

貓爸：抗壓能力人人不同。

小貓：無論如何，生命最寶貴，不應該輕易放棄。

貓爸：小貓有這種想法，我就放心了。爸B小時候聽老師說，生命是一張畫紙，要畫什麼，自己話事，若想繽紛，就加多一點色彩，若想平淡，就塗粉色淡色。

小貓：那位一定是美術老師，不過說的

卻是人生哲理。

貓爸：忽然想起一套很感人的電影，故事講述一個男人，得知快要當爸爸時，又知悉自己患上末期癌症，時日無多。

小貓：好慘啊！

貓爸：準爸爸收起哀傷，走去買了一部攝錄機，日日對着鏡頭自拍，一時講故事，一時說道理。

小貓：拍給未出世的孩子看？

貓爸：是真人真事搬上銀幕。雖然這對父子從沒見過面，但那個爸爸安

排的生命教育，啓導兒子的未來路向。

小貓：真正生命的傳承，好感動啊！

貓爸：這齣戲叫《情深到未來》，中文片名是爸B起的，好聽嗎？

珍惜生命 求助熱線

生命熱線：2382 0000

撒瑪利亞會熱線：2896 0000

(多種語言)

社會福利署：2343 2255