文、圖▸▸小郭

同學快樂指數高與低？

早前有調查發現，香港兒童及青少年的快樂指數微升。雖說現今青少年物質豐富，課餘也不乏有趣活動和娛樂，理應快樂，但功課和課外活動繁重，又要面對文憑試、升學壓力，再加上家庭經濟環境緊拙，總有不少青少年過得並不快樂。青少年要怎樣才快樂呢？聽聽同學怎麼說。

（左起）陳至善、馮柏皓、劉世嘉、陳耀武、張嘉予、郭揚強、黃榮杰

快樂源自身心滿足

若以10分為滿分，你覺得自己的快樂指數有多少？參與這次討論會的聖貞德中學7位中四同學平均分為6.5。馮柏皓、陳至善、黃榮杰和劉世嘉分別給了6至7分，他們均表示遇上學業問題，如最近考試成績未如理想和功課壓力，以致心情欠佳。除了學業相當影響同學心情，快樂指數也取決於同學個人性格。同樣稱最近沒有特別開心或不開心的兩位同學，卻給了最高和最低分數——性格樂觀開朗的陳耀武給了8分，而淡然認真的張嘉予卻只給了5分。

同學們都認為，快樂是由心靈上和物質上的滿足感構成。前者可從學業上考得優異成績、玩遊戲機過關「升呢」、朋友的鼓勵、家人的關心等事情中獲得，後者自然是買得心頭好。陳至善認為，滿足感與快樂成正比。同學們又指這些快樂的定義男生和女生都適用，唯女生較情緒化，愁善感重，情緒較男生易起伏。

幸福原是簡單生活。同學們指數個別帶出的笑話、一兩宗有趣的新聞、半刻輕鬆自在的小息、家長幾句讚賞……很小的事情已足夠令他們嬉笑歡樂。

助人為快樂之本，劉世嘉一年前聽取老師的建議去當義工，從中感到樂趣無限。「曾上門探訪獨居長者，又試過設攤位與小朋友玩，和一班義工朋友去服務，嘗試與不同的人溝通，發覺這樣很開心。」

陳耀斌認為，家庭教育也會影響青少年快樂程度，「家庭多有正面教育，常鼓勵積極正面的意見，青少年自然較積極樂觀。」

不高興快來快去

學業、朋友和家庭始終主宰著青少年的情緒。雖然數位同學還有2年才考文憑試，但仍努力爭取好成績。陳至善表示，最近因為數學考試成績不合格而開心不了。

馮柏皓分享曾與朋友的不愉快經歷，「有次一班朋友出去，大家都一雙雙的同行，獨剩我零丁一人，感覺被忽略，心裡有點不是味兒。」劉世嘉亦表示，如果被人背後說是說非，會令他感到不爽。

不但與朋友相處會觸動青少年敏感神經，家人相處不和亦易令同學們心裡蒙上陰霾。郭揚強表示，早前父母為雞毛蒜皮小事吵架，他幫忙勸交，雖令雙親和好，但他心裡卻少不免難受。早前有調查顯示，基層家庭的青少年甚至會為家庭的經濟壓力而感擔憂。劉世嘉也有類似經歷，但他認為自己既然未能幫忙，只能做好本份，讓父母安心處理家中經濟問題。

張嘉予指當青少年遇到的事情，與預期有落差，自然會不快樂。不過同學們都一致認為，男生們的不開心情緒都總是來得快，去得快。只要打打機、做做運動、與朋友訴訴苦，不快轉眼便煙消雲散。

積極面對苦與樂

人生總會走過順景逆流，苦樂參半，學會面對不如意事才是做人之道。人的欲望和追求無窮無盡，黃榮杰和陳耀武認為，在追求滿足感的同時，做人要知足才能常常感到快樂。郭揚強則有感人生如夢，凡事以平常心面對，不要太固執，隨遇而安便易求快樂。他分享道有次運動會，有位師兄於短跑項目表現欠佳，相當失落，他上前安慰說：「我比你的成績更差，也沒有這般不開心，你也一起振作點吧！」以自己的經歷勸導他人一起走過低潮，亦是另一種積極態度。

陳至善認為，在失敗時與其只顧失落，倒不如想想下次可如何做得更好。另一方面，黃榮杰認為，應採取主動做好準備應對低潮，「英文是我的弱項，我已預期在文憑試不會取得好成績，成績欠佳固然會令我不開心，但我現在已另謀出路，為將來達成理想而做好準備。」

馮柏皓則視不如意事為上天的挑戰，令他學習成長，只要有進步，便不用太傷心。這樂觀面對人生的態度，值得同學學習。