

2020-2021 學校主題：聯繫感－建設和諧校園與個人幸福感

2020 年 9 月 1 日

各位親愛的同學、老師、家長，您們好！

新學年開始，歡迎大家能再在疫情下重聚！謹祝願大家身心靈都健康、平安是福！

在四月因肺炎疫情停課期間，我們召開了一個學校高層領導小組會議，席中我們談論到有關對實施「社交距離」(social distancing)政策的憂慮，因社交距離越久，人的關係會變得越疏離。特別是我們的小朋友，長期停課加上少了接觸學校的老師和同學，當一旦復課時，他們會否變得對人有抗拒，對學習陌生，甚至會不習慣校園的常規生活呢？所以《如何重新連繫學校的所有持分者，重建「和諧」(harmony)校園和他們的「幸福感」(wellbeing)》將會是我們最急切關注的議題，而建立人與人之間的「聯繫感」(connectedness)，也將會是我們 2020-2021 的年度學習主題。

剛閱讀了一篇在 2020 年 5 月才發表以「探討阿爾及利亞社會中之社交距離與社交聯繫關係」(Social Distancing and Its Effect on Social Connectedness in the Algerian Society)的文章¹，原來在 Messaoudene and Belhami (2020)兩位研究員的眼裡，人與人的接觸會有以下的意義：

人與人的接觸是有它的特定意義，是有其需要性的。人需要有安全感，所以需要和人接觸，從而獲得肯定、心靈充實、強壯和有所歸屬。因為有他人的同在，個人才顯得有其重要性，令自己的生活富有意義。無論是在公共地方或狹窄場地，人與人的緊密接觸，才可消除個人以至集體的疑慮，也可以解決因孤獨、恐懼、沮喪甚至動亂或不安的問題等

自 2020 年 1 月肺炎疫情在港爆發開始，香港人已經歷了一段頗長時間的「社交距離」，原有的人與人之間的緊密聯繫、社交網絡、個人幸福感以至身心靈健康等都被削弱得體無完膚。

根據一份於 2020 年 4 月出版的醫學雜誌期刊 *Lancet*² 報導，有關作者認為嚴控出入境關口、強制隔離政策、社交距離或一些集體行為改變措施如必須經常配戴口罩等都能發揮一定的防疫作用。然而，上述相關措施都是為了令到人與人必須保持一個適當的社交距離³，才不致於容易被病毒感染。保護的不單是個人自己，更重要的是要保護對方。文章更勸說大家要避開到人群聚集的地方、在家工作、不要作社交聚集、避免握手和集體飯聚等。

至於有關「聯繫感」的積極意義，美國疾病控制及防禦中心首席副總裁 Dr. Anne Schuchat 曾說：『當我們談及健康與幸福感時，我們便會直接聯想到「聯繫感」

(connectedness)的問題，那是指與社區、家庭、朋友與及所愛的人的緊密聯繫。而紐西蘭政府社會部對「社交聯繫感」(social connectedness) 的定義，認為是由三個主要成分組成，分別是「社會化」(socialising)、「社會支援」(social support) 和「歸屬感」(sense of belonging)。三個成分加在一起，便可以支援到個人的「幸福感」(Wellbeing)和增強抵抗壓力的「彈性」(resilience)。

另參閱 Frieling, Peach and Cording (2018)⁴ 就有關「社交聯繫感」與個人幸福感關係的研究，他們所定義的「社交聯繫感」是指人與人之間的社交緊密關係，是推動幸福感與增強個人抵抗壓力彈性的關鍵驅動因素。社交聯繫(social connections)在連結人與人許多方面的生活，例如由尋找適合自己的工作、索取意見去作重要決策，到在艱難時刻爭取支援和選擇與何人及怎樣享受生活等，都扮演了相當重要的角色。優於社交聯繫的人和群組，都會比較快樂和生活健康一點，因為他們對掌控自己的命運和解難的能力會更有把握。

付諸實行時，建立良好社交網絡能更幫助自己取得支持和聯繫，同時也可增強人相互之間和在組織內的「歸屬感」。由於組織內的人習慣了與人合作、建立信任並樂意與人交往，接觸越多，「聯繫感」越強。

對我來說，香港正經歷一段頗不尋常卻令人傷感的黑暗日子，嚴峻的疫情打斷了全港市民的生活作息，大家不能自由往來，學校被逼停課，面授課堂也被飭令禁止。由於政府因疫情越來越嚴峻，收緊限聚政策，除規定聚集人數外，還為社交隔離設限，所以一般市民都再沒有享受從前正常的社交生活，更沒能時常與喜愛或相熟的親人會面了！加上 2019 年 6 月發生的反修例運動所引起的長期社會矛盾與不安，也令我更擔心人與人之間的「社交距離」增加。問題是：特別是在冠狀病毒肺炎疫情過後，我們可如何盡一己綿力去改變這個社會現象，為香港市民重建信心，修補及連繫大家的社交聯繫關係，強化市民的身心靈健康，維持個人以至大眾的「幸福感」，把這種「和諧」和「幸福感」帶到學校、社區及全香港？作為教育工作者，我們可以做甚麼？從哪裡出發？

當然，重建與強化人與人之間的「聯繫感」或稱「社交聯繫感」是一個出路。所以，我們可從維繫人關係開始，無論是有系統組織與否，或以肢體或精神的形式，均可在社區播種社交連繫的信息，讓人們願意互相支持、悅納，享受大家的同在、作伴及走在一起。當學校復課後，我們也可以用同樣的方式讓學生們召聚在一起，由同學、同儕好友或老師作伴，讓他們感受到從人而來的溫暖、尊重、關懷與大愛。

然而，歷史告訴我們，改革需由小步伐開始，但目標卻必須明確。我們可以先把重點放在一些已行之有效的成功經驗，例如「夥伴同行」、「螢社」、「螢亮計劃」、

「服務學習」、「生命教育」、「品格塑造課」等計劃，讓孩子們享受當中的社交接觸關係和樂趣，將他們的同儕夥伴、老師和好朋友們連結在一起，透過家校合作及不同的學習計劃如「健康校園」和「學生幸福感」等聯繫社區，以增加其校內、校外的「歸屬感」及健康的「社交聯繫感」。

其次，我們也可把目標放在如何強化家庭與學校以至社區的強效聯繫關係。有了這個強而有力的家校與社區合作關係，我們更可以把孩子與教師、孩子與家長、孩子與孩子、教師與家長、教師與教師，以至家庭與家庭、家庭與社區等，用同一個信念、遠象去維繫在一起。建立了這個緊密互信關係，社區裡的家庭、朋友間都可以互相聚面、問候與交誼；教師間可以一同備課、研課和共膳及以團隊力量去培育孩童。有了這個和富共享社交平台，透過重建「社交聯繫感」，我們更可以互相合作、互相支援，為陶造健康生命、建設「和諧」社區與眾人的「幸福感」，用同一個心志、同一個意念，以「智、信、愛」貢獻自己。

各位，就請您們由今天開始，多一點微笑，多給別人一點關懷、稱讚、支持和希望，不妨給您摯愛的人來一個熱烈的擁抱，讓我們的「社交聯繫感」釋放出來，為我們的家庭、學校、社區帶來「和諧」與「幸福感」！

¹ Messaoudene, A. & Belhami, M. (2020) Social distancing and its effect on social connectedness in the Algerian Society. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, Vol. 7, Issue 05, May 2020.

² **The Lancet** is a weekly [peer-reviewed general medical journal](#). It is among the world's oldest and best-known general medical journals.

³ Also said by Anne Schuchat, the Principal Deputy Director of the U.S. Centers for Disease Control and Prevention, “Keeping your distance from others helps keep others healthy.” Source comes from <https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2020/social-distancing.html>

⁴ Frieling, M., Peach, E. K. & Cording, J. (2018). *The measurement of social connectedness and its relationship to wellbeing*. Ministry of Social Development, NZ: Wellington.

