



“與其整天不開心，不如開心一些。就算真的不開心，就只好讓自己不開心半天，餘下的半天就要尋回開心去。”

陳均霞 香港道教聯合會圓玄學院第二中學

在青少年階段，得到朋輩的認同對身心成長是很重要的。對於陳均霞來說，受別人的認同並非是必然的事。小時因一次意外，燙傷了手臂，留下一大塊疤痕，每當穿著短袖衣服時，那道疤痕就更清晰可見。加上她口齒不清，由小至大都受到別人的奇異目光，甚至出言不遜，不是譏笑她的疤痕，就是取笑她說話不清楚。

「以前同學時常嘲笑我，那時心裡很痛恨他們。」不過，均霞不是愛爭鬥生事的人，面對種種的不公平，她所能做到的就是躲在一旁獨自哭泣，雖不至於每天以淚洗臉，但在小學階段，她在淚水中度過的日子也不少。

很奇怪，當問到她現在的快樂指數有多少時，她露出笑容，肯定的說是十分滿分。看見她一面自信，很難想像她的轉變會那麼大。



「現在長大了，我時常對自己說，與其終日不開心，不如輕鬆面對。遇上別人取笑，我很快就能平伏心情，因為同學年紀少，我要接納他們的不懂事。ICAN課令我認識甚麼是心理素質。原來一個人心理素質低，除了容易從反面的角度思考，及誤入歧途之外，就是令自己缺乏信心去接受挑戰。因此，我要擁有高的心理素質，積極面對問題，尋求解決方法。」

對了，上年均霞就讀的香港道教聯合會圓玄學院第二中學是基金06/07年度開啟禮的表演學校之一，她是其中演出的舞蹈學生。

「升上中學，我參加了學校的舞蹈組，漸漸愛上了跳舞。回想當時排舞時，老師的要求很嚴格，同學們跳得不好，就要長時間排練，那時個個都感到辛苦極了。不過，在學習 ICAN時，我懂得了自我反思，靜下來檢討自己有哪些地方跳得不好，就不斷練習。表演過後，我發現同學們的自信心及團隊精神都增加了不少。」

在舞蹈當中，陳均霞找到了表演自我的空間；在學習 ICAN課，她找到了自我鼓勵的方法。

