



## “活得精彩”心理健康推廣活動 金句比賽頒獎禮

曹艷琮 心理輔導員

由澳門保安部隊事務局主辦，各部隊及海關協辦，於今年6月開始舉辦“活得精彩”心理健康系列推廣活動，目的是加強部隊同僚及海關人員對心理輔導的正確了解，讓同僚遇到心理問題時，懂得利用資源幫助自己解決困難，以及推廣「活在當下，行在今日」，珍惜生命、積極面對逆境的生活態度。

首個比賽活動為金句比賽，於6月中至7月初進行，活動得到軍職及文職同僚的踴躍參加，共收到394句參賽作品，經過來自不同部隊及海關人員組成的評審委員會，以公平及嚴謹的方式，最終在所有參賽作品中選出優勝者，得獎者及得獎金句如下：

名次	得獎金句	所屬部門	得獎者
冠軍	希望如晨曦，活著是生機。 勇敢踏一步，就是光明路。	治安警察局	源杏儀
亞軍	心理生理同健康，家庭工作倍安康。	澳門保安部隊事務局	潘潔儀
季軍	樂活信念常在，身心綻放神彩。	澳門保安部隊事務局	高雄偉

有關活動於10月10日假保安部隊事務局舉行了簡單而隆重的頒獎儀式，得獎者接過獎品後，各人分享了創作的過程及作品的意義，得獎者對活得精彩、珍惜生命均有一番發人深醒的看法，令與會者得到很大的勉勵，頒獎禮在一片輕鬆及歡笑聲中圓滿結束。



冠軍源杏儀（後排右三）與頒獎嘉賓合照