



“活得精彩”心理健康推廣活動—— 金句創作及海報設計比賽頒獎禮

曹艷琮 心理輔導員

澳門保安部隊事務局一向十分重視部隊人員的心理健康，為了加強部隊同僚及海關人員對心理輔導的正確認識，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。去年，由澳門保安部隊事務局主辦，各部隊及海關協辦，舉辦一個名為“活得精彩”心理健康系列推廣活動。

首個活動為金句創作比賽，於2012年6月至7月期間進行，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，經過來自各部隊及海關代表組成的評審委員會，以公平及嚴謹的方式，經過四輪評分，最終在眾多參賽作品中選出優勝者，各得獎者除了得到獎杯一座外，冠軍更可獲iPad一部、亞軍為Sony數碼相機一部、季軍獲iPod Nano一部。

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

活動第二階段為海報設計比賽，參賽者需從得獎的金句中，任選一句作為海報設計的主題，比賽於2012年10月中旬舉行，共收到11份參賽作品，是次評審亦是由各部隊及海關代表組成，首先評審委員從全部參賽作品中選出五幅優異的作品，然後將作品上載至部隊網頁，由全體同僚進行網上投票，最後，將兩部分的得分相加，得出冠、亞、季及優異獎。

冠軍為治安警察局警員馮喜康，亞軍為澳門保安部隊事務局同事陳申炫，他們選了“樂活信念常在，身心綻放神彩。”作為海報設計主題。季軍為澳門保安部隊事務局同事潘詠茵，兩位優異獎的得主分別是治安警察局警員葉志偉及保安部隊事務局同事盧惠泉，他們都選了“希望如晨曦，活著是生機；勇敢踏一步，就是光明路。”作為海報設計主題。



其他

“活得精彩” 心理健康推廣活動—— 金句創作及海報設計比賽頒獎禮

冠軍可獲 11 寸銀色 Mac Book Air 手提電腦一部、亞軍可獲白色 iPhone 4S 16GB 手機一部、季軍可獲 Samsung Galaxy Tab7.7 平板電腦一部，三位得獎者除了獲得豐富獎品，更可獲精美獎杯一座；優異獎得主可獲 Philip 數碼相架一個及獎狀一張。

此外，為了鼓勵同僚參與是次推廣活動，在網上投票環節增加了“誰是冠軍”，幸運兒是來自治安警察局警員范冬梅，獲得 Philip 數碼相架一個。

2013 年 1 月 28 日晚上，於澳門保安部隊事務局成立 22 週年聯歡晚宴上舉行了隆重的頒獎儀式，藉此表揚在兩項比賽勝出的得獎者。頒獎禮邀請了澳門保安司張國華司長及澳門保安部隊事務局潘樹平局長擔任頒獎嘉賓，各得獎者在熱烈的掌聲中接過獎杯，兩位冠軍得主更向與會者分享了他們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，是次“活得精彩”心理健康系列推廣活動亦告圓滿結束。

海報設計比賽冠軍馮喜康感言：

本海報設計意念以標語“樂活信念常在，身心綻放神彩”為題。“樂活”是指樂觀、健康的生活態度，以三組英文為代表：“Do Good”做一些美好的事情就會“Feel Good”，有了好的感覺自然會“Look Good”容光煥發；有了這三個



張國華司長與海報設計比賽得獎者合照

Good，就能夠幫助我們滿載正能量；而“神彩”則以彩虹來表達，彩虹通常在雨後放晴時出現，最能代表困難過後充滿希望、清新的感覺。

最後在畫面中出現了各部隊同僚正協力完成“樂活信念”，是希望各同僚能以正面積極的生活態度來克服短暫的負面情緒，並且明瞭你並不孤單，有問題勇敢的說出來，大家可共同協力解決。



其他

“活得精彩” 心理健康推廣活動—— 金句創作及海報設計比賽頒獎禮

金句創作比賽冠軍源杏儀感言：

我是第一次參加此類型活動，感謝有關主辦單位及各位評審多月來的勞心勞力，最後評選出各得獎作品，是對各得獎者的一種認同和支持。

當我看到有關活動宣傳海報時，除了被豐富的獎品吸引外，最能吸引我的是其標題“活得精彩”。人由出生來到這個世界，有誰會知道可以生存多久？我生存到現在已四十多年了，期間所經歷的雖然不算得上是什麼，但每個人都有自己的過去和際遇，當中一定有很多喜、怒、哀、樂，我在當中亦有很多學習、領悟和成長。當我遇到問題或困難時，總會不停的勉勵自己去面對它，克服它；將困難和逆境當作是一種修行，藉此提升自己的身心素質，當然，家人與朋友的支持和關愛亦很重要。

今次比賽我創作的金句是：“希望如晨曦，活著是生機。勇敢踏一步，就是光明路。”主要是勸導同僚即使遇到逆境或困難，亦不要輕易退縮或放棄自己，只要積極面對，鼓起勇氣繼續向前行，我相信必定能找到轉機和希望！對我來說，能夠讓自己和身邊的人健健康康、開開心心地活得精精彩彩，我就感到心滿意足了。



潘樹平局長與金句創作比賽得獎者合照

冠軍	亞軍	季軍	優異獎	優異獎
馮喜康	陳申炫	潘詠茵	盧惠泉	葉志偉