

澳洲弗林德斯大學 Good Vibes Experiment 活動書 提供 20 項改善心理健康策略

駐澳大利亞代表處教育組

由南澳弗林德斯大學(Flinders University)開發出版，一項由學生主導幫助改善心理健康的活動書 Good Vibes Experiment，將擴大免費提供給教育相關部門運用，為更廣大的學生提供 20 項改善心理健康的策略。

20 項心理健康活動—包括感恩、自我理解、玩樂、活動力、寬恕、意義和目的、冥想、正念、聯繫與同情等—都列在一本免費提供給學生的活動手冊中，迄今為止，該活動書已在大學校園分發了 5,000 冊。

該計畫於 2019 年起，由學生服務與設施款項資助，其開放式目標是為學生創建心理健康資源。Good Vibes Experiment 活動手冊與活動宣傳將可免費提供給其他想運用的教育機構和組織，使用的團體亦可套印上自己的品牌後重新印刷，或者應用此手冊成為自己的工作靈感。

弗林德斯大學諮詢服務心理學家 Gareth Furber 表示，該計畫首先邀請擔任“福利親善大使”的學生們深入討論需求及如何滿足需求。「起初，我們不知可創造什麼，隨後與大約 15 名學生組成的小組成員進行對話之後，有了具體的主題想法。他們希望制定一個樂觀、引人入勝、鼓勵人心的積極宣傳計畫，並且決定製作一本實體書作為活動的核心，結合數位及社交媒體的支持，學生們表示他們希望它是有形的」。

一項關鍵要求是，Good Vibes 採用的 20 種心理健康方法必須在心理健康科學中有具體的循證基礎。工作小組參考加州大學伯克萊分校至善科學中心(Greater Good Science Centre)推薦的 80 多種心理健康實踐清單，並仔細研讀該中心與南澳健康醫學研究所以及弗林德斯大學合作的若干出版品及相關推薦。

小組成員再將推薦的做法列表減至 20 項，並與設計師進行腦力激盪，討論如何在書中和活動的其他素材中展示呈現。弗林德斯大學心理學系學生 Indianna Marrone 曾擔任該運動的親善大使，並繼續致

力推廣，她說手冊的設計目的是讓人們可以嘗試不同的健康策略，並選擇適合自己的。

活動的基石是活動手冊，從表面上看，它看似簡單，但實際執行時引人入勝。據本書前言介紹，良好的氛圍實驗不是假裝幸福或在困難時假裝沒事，這是關於學習如何在充滿挑戰時真正維持一個人的心理健康素質，並利用積極情緒的力量在生活中找到平衡。

撰稿人/譯稿人：黃慧琪 編譯

資料來源：

1. Good Vibes Experiment 點閱活動書連結

https://issuu.com/fusa-association/docs/flinders-gve-mental-health-activity-book_v12.5-dig

2. 《Flinders University》 Good Vibes Experiment: activity book introduction

<https://students.flinders.edu.au/uni-life/goodvibes>

3. 2022年3月22日《澳洲人報》高等教育專欄

Flinders Uni offers its successful mental health campaign to all unis