

# 自我關懷 創造幸福

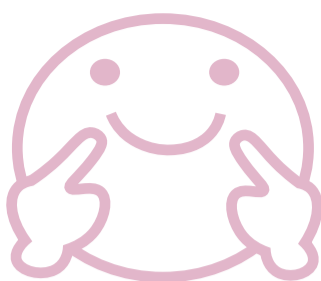
面對較多功課和測考的時候，有些同學可能會感受到壓力。

在生活上遇上一些轉變、困難或挑戰時，感到壓力是正常的。

在同學們感覺到疲倦、憂慮或失落的時候，一句簡單的說話，或一個微小的行動，你也可以創造幸福

一起乘搭創造幸福的摩天輪吧！





- 把嘴巴向上揚，  
送一個微笑給自己



- 感受一下你此刻的  
感覺或身體反應



- 做一件你享受的活動，  
例如：種一棵植物或  
約朋友打場波



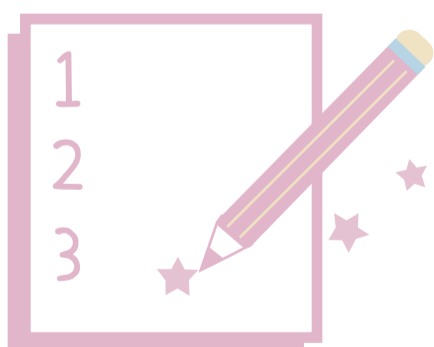
## 愛護自己

快樂的時候、傷心的時候、受壓的時候，  
關顧一下自己的需要，欣賞自己的成就。

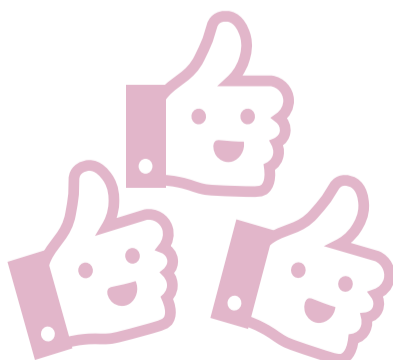
你現在覺得怎樣？

你的強項是甚麼？

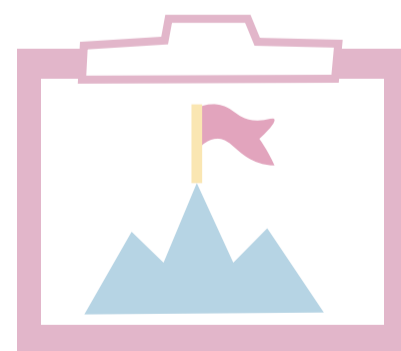
你有甚麼願望？



- 寫下過去一星期  
發生過的三件好事



- 寫下三句  
對自己的讚賞



- 做一塊願景板，  
記錄自己的願望



做30分鐘有氧運動



訂立個人小目標  
和管理好時間



學習管理情緒，  
例如：靜心呼吸3分鐘



## 管理自己

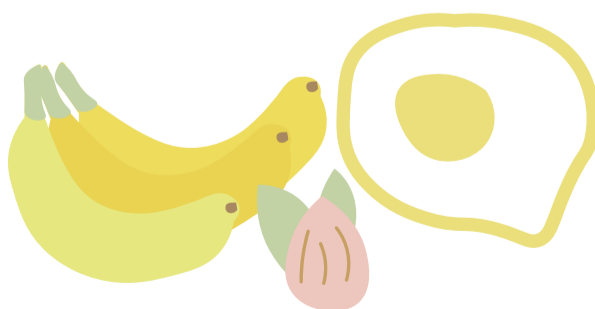
工作繁多，運用有效的方法管理自己的  
情緒、想法和行為，以完成不同的目標。

你有甚麼管理情緒的好方法？

你在生活上有甚麼小目標？



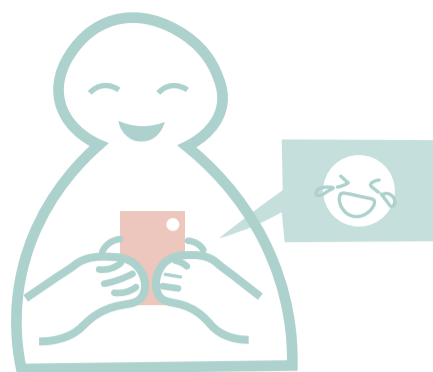
保持充足的睡眠



吃有助減壓的食物，例如：  
香蕉、雞蛋、乳酪及堅果等



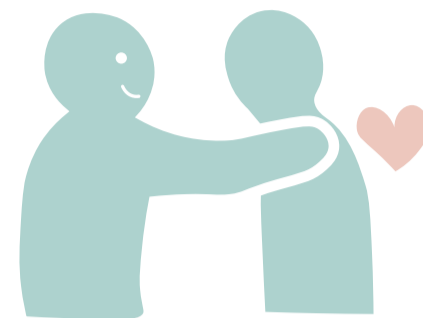
取消追蹤一些  
負面的社交媒體帳戶



- 隨機行善，  
例如：給你認識的人發個  
笑話逗他們開心



- 對人友善，  
例如，善意的微笑



- 主動幫助身邊的人



## 關愛他人

嘗試站在他人的立場思考，關心他人的感受，  
並欣賞他人的付出。關愛他人也可以獲得幸福。

臨近考試，你好友的心情怎樣？

在這個學期裏，你有想感謝的人嗎？



- 用心聆聽別人的困難，  
嘗試明白他的感受



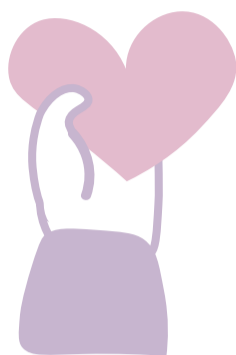
- 參與學校的  
義工服務



- 發一個短訊給  
一個你想多謝的人



- 向一個你每天見面的人說一些好說話



- 在課室/ 家裏主動幫忙



- 擁抱你愛的人



## 建立及維繫正向的關係

與同伴分工合作解決問題，並在有需要時，  
向人求助或提供協助，一同分享生活/ 學習的擔子

家中有需要你幫忙的地方嗎?

你有需要求助的難題嗎?

遇到學習或人際關係上的問題時，你會向誰求助?




- 在有需要時找人幫忙



- 為所愛的人準備一份小心意，例如：心意卡、小禮物



- 學習給予和接納意見，例如：建設性的意見



# 做負責任 的決定

分析及評估行為後果，從而做出負責任的決定。

你今天有重要的決定嗎？

停一停

呼吸 3 分鐘

想一想

我要解決甚麼問題？  
我有甚麼選擇？  
評估每個選擇的優點和缺點

做一做

作出最合適的選擇

反思

檢討你的決定

尋求協助

如有需要，可以尋求他人或社區支援



社區資源  
及求助熱線

