

好精神村莊



「食得好大樹」部落

飲食習慣除了影響身體健康，也能影響我們的情緒健康。良好的飲食習慣和足夠的營養有助我們保持精神健康。

- 每日飲_____杯流質飲品，包括水、奶、清湯
- 避免含_____的飲料，例如：茶、咖啡、可樂等。咖啡因可令人快速提神，但過多可以引起焦慮，影響睡眠質素
- 多吃蛋白質食物，例如_____、堅果、乳酪、_____等，裡面含氨基酸，有助抗壓
- 壓力及焦慮情緒可能會影響我們的_____。
多吃水果、蔬菜、全穀類和豆類等食物有助腸胃健康

好精神村莊



「瞓得好花花」部落

睡眠與身心健康息息相關。良好的睡眠質素有助提升免疫力，並能幫助腦袋整理及記憶每天學到的新知識，更能增加正面的情緒。長期睡眠質素欠佳不但增加患病機會，令專注力、判斷力和記憶力下降，更易令人變得暴躁，引起焦慮等情緒困擾。

- 每晚有_____小時睡眠
- 建立規律固定的睡眠時間，讓身體的生理時鐘有固定的時間表
- 睡前 1 小時，避免使用_____（例如電腦、電視或手提電話等）
- 避免於睡前 2 小時進行_____
- 睡前若有擔憂的事情，可以善用「_____」將事件寫下，留待明天處理

好精神村莊



「運動小草」部落

恆常運動不但增強身體抵抗能力及心肺功能，以促進健康，更令大腦釋出一種令人快樂的化學物質——安多酚，有助改善情緒。運動有助改善焦慮抑鬱的狀況，提升思考和學習能力，改善睡眠質素。

- 每天做_____分鐘的帶氧運動
- 安排特定時間進行運動，例如放學後，有助建立習慣
- 選擇合適及有興趣的室內 / 室外運動，例如_____、_____、_____等
- 低強度運動例如做家務、公園散步、行樓梯等也是不錯的選擇
- 陪伴同樣重要，邀請_____及_____一起運動，增加動力和趣味

好精神村莊



「玩樂草叢」部落

玩樂是生活的一部分，進行感興趣和休閒的活動，同樣能令大腦釋出安多酚，提升正面快樂的感覺，調劑繁忙的學習生活，有助維持身心健康。

- 選擇感興趣或休閒的活動，例如砌積木、
_____、_____、_____等
- 安排自由創作時間，例如自由作畫、隨意舞動身體，享受創意空間，釋放壓力
- 參觀不同博物館、體育館、_____、
_____等，發現新樂趣
- 相約_____玩耍，令樂趣倍增
- 邀請_____一起參與玩樂時間，享受親子關係

好精神村莊



互助俱樂部

「互助俱樂部」是讓我們可以與朋友親人分享情感和相聚的地方，不論是開心還是遇到困難挑戰，都可以互相支持，互相幫助。

與人：我們與親人朋友保持良好社交關係，傳遞溫馨情感，培養助人的習慣；

與己：我們照顧內心需要，學習好好對待自己

- 與家人朋友分享_____、_____等，
保持情感聯繫
- 向一個身邊的家人或朋友說些好說話
- 主動在_____或_____幫忙做雜務或家務
- 每星期向兩個_____、_____、老師、同學等
表達謝意，亦可寫感謝卡表達心意
- 做一件令自己快樂的事，例如_____、
吃一樣喜歡的零食等

好精神村莊



心晴陽光農場

「心晴陽光農場」充滿生氣，有不同的動物需要照顧，就如生活中有大小事情需要我們應對。學習平衡生活，保持情緒穩定，就可以享受生活當中的樂趣。

- 訂立_____，分配好學習、休息和玩樂的時間
- 對於感壓力的事，例如小測、考試，及早作出計劃
- 保持正面思維，善用「_____」
- 視每次挑戰都是一次成長的機會
- 給予自己每天一讚，欣賞自己每天的_____