

# 好精神村莊

## ① 健康活力花田



「食得好大樹」部落



「馴得好花花」部落

「運動小草」部落



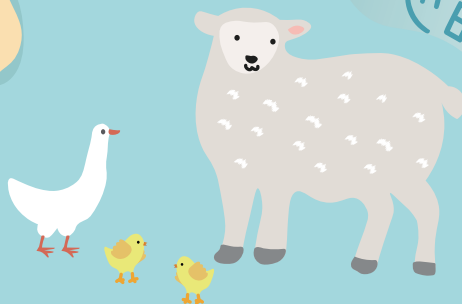
「玩樂草叢」部落



## ② 互助俱樂部



## ③ 心晴陽光農場



# ① 健康活力花田

## 「食得好大樹」部落

- 每日飲6-8杯流質飲品，包括水、奶、清湯
- 避免含咖啡因的飲料，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，例如雞蛋、堅果、乳酪、魚類等，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消化系統。多吃水果、蔬菜、全穀類和豆類等食物有助腸胃健康

## 「瞓得好花花」部落

- 每晚有 9-12 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，避免使用電子產品（例如電腦、電視或手提電話等）
- 避免於睡前2小時進行劇烈活動
- 睡前若有擔憂的事情，可以善用「安心保管瓶」將事件寫下，留待明天處理

## 「運動小草」部落

- 每天做15-20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，例如跑步、跳繩、踏單車等
- 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，邀請家人及朋友一起運動，增加動力和趣味

## 「玩樂草叢」部落

- 選擇感興趣或休閒的活動，例如砌積木、做手工、到公園玩耍、玩樂器等
- 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、郊野公園、遊樂場等，發現新樂趣
- 相約朋友玩耍，令樂趣倍增
- 邀請家人一起參與玩樂時間，享受親子關係

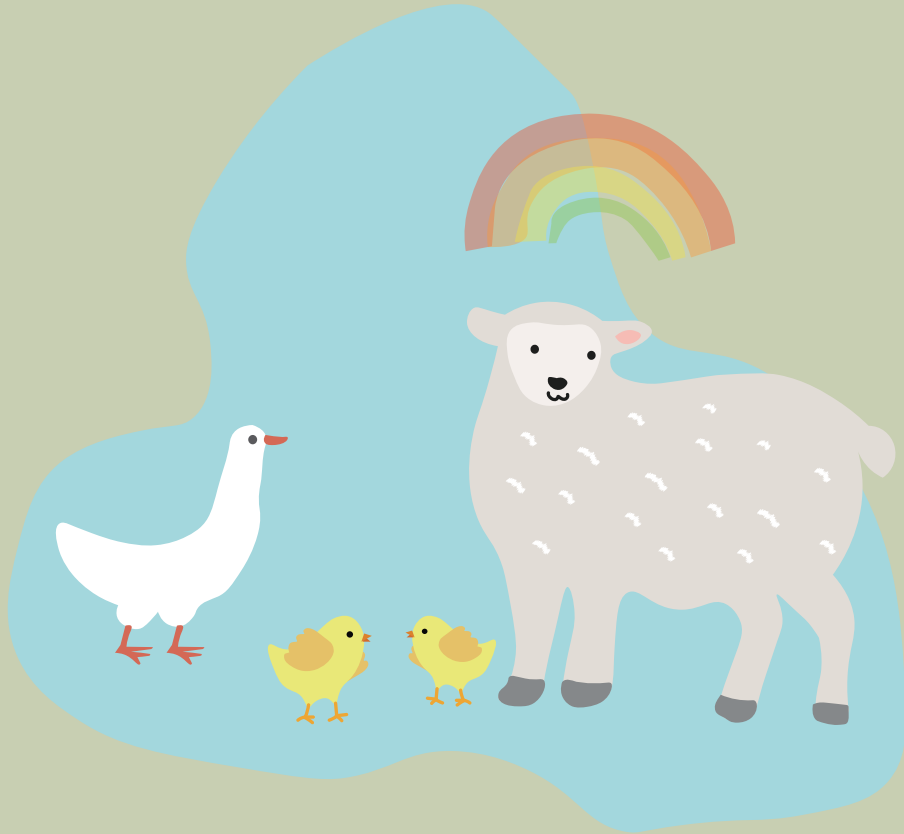


## ② 互助俱樂部



- 與家人朋友分享每天的趣事、挑戰等，保持情感聯繫
- 向一個身邊的家人或朋友說些好說話
- 主動在課室或家中幫忙做雜務或家務
- 每星期向兩個親人、朋友、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，例如穿一件喜歡的衣服，吃一樣喜歡的零食等

### ③ 心晴陽光農場



- 訂立生活作息表，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，及早計劃
- 保持正面思維，善用「應對黑雲四部曲」
- 視每次挑戰都是一次成長的機會
- 給予自己每天一讚，欣賞自己每天的進步