



剛過去的暑假，大家有足夠的

休息和娛樂嗎？

新學年即將開始，你準備好了嗎？

邀請你工作前先停一停，

嘗試與自己連結，也想想如何與學生及同事連結。

鼓勵大家**每天抽10分鐘**跟自己聊聊天，

覺察一下自己的身心狀態。

「面對新學年嘅轉變同埋其他
未知之數，我真係適應到咩？」

感受：緊張、擔心

未被滿足的需要：清晰、肯定

「我仲好想去多轉旅行呀……都未休息夠……」

感受：惋惜、疲倦、難過

未被滿足的需要：娛樂、休息、友誼



Connection Before Solution.

覺察及認識自己，能讓我們更準確地調整生活節奏，以回應自己的需要。

自我同理練習

1. 新學年來臨，你有哪些感受呢？

精神／期待／壓力／孤單／煩躁／擔心／其他：_____

2. 感受反映了我們背後的需要，就以上的感受，你期望滿足哪些需要？

休息／清晰／效能／尊重／空間／支持／合作／
分享／和諧／目的感／內心平靜／其他：_____

3. 有甚麼具體行動能滿足你的需要？

新一年，JUST FEEL 邀請你共建

充滿 **關愛** 及 **同理心** 的校園文化！

實踐共同調節 (Co-regulation)

先照顧自己 再照顧學生

若老師以平穩、臨在的狀態與學生同行，學生更能以平穩的狀態回應。

邀請你多運用前頁的「自我同理」練習，留意及照顧自己的需要。

亦可以運用下頁的小工具：

- **「給自己的打氣卡」** —— 設計一個日常小行動，並放當眼處鼓勵自己！
- **「給他人的打氣卡」** —— 留意團隊的需要，設計關心字句，為同事打打氣！



以開放的態度認識學生



嘗試：帶着好奇心與學生對話

「開學見到你精力充沛，可以分享吓暑假有咩經歷嗎？」
「見到你對住同學拍枱，係咪好嬲啊？可以話我知點解嗎？」



避免：以上年的經驗/角度判斷學生

「上年呢個學生已經成日遲到，今日又缺席，一定係賴床！」
「你上年成日同同學鬧交，今次係咪又係你挑起衝突？」



「給自己的打氣卡」

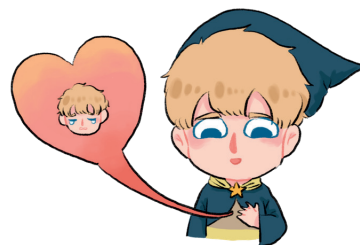
新學年即將開始！寫下一個溫馨
提示來**照顧或鼓勵自己**吧！



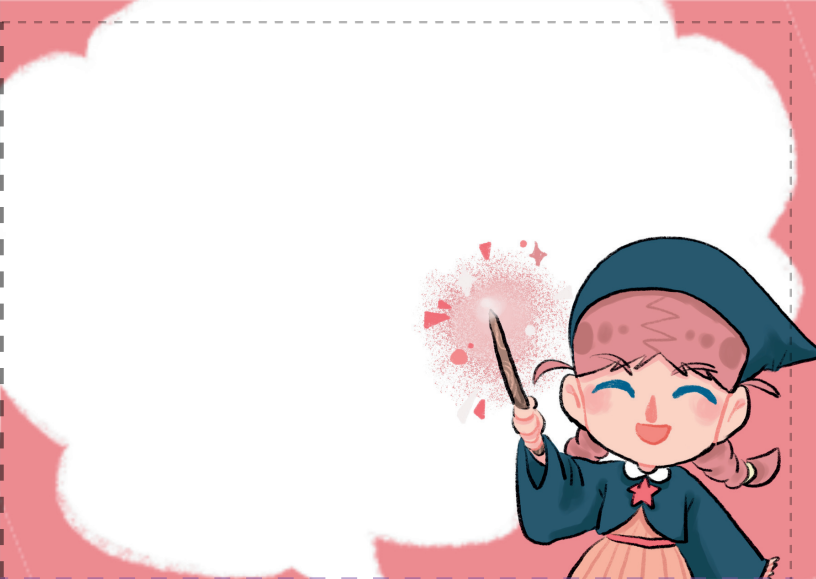
「給他人的打氣卡」

邀請你寫下一句**鼓勵的說話**，把打氣卡
送給一位你想與他連結的同事。

接納自己**也有限制**，
知道自己**盡力了**。



沿黑色虛線剪出3張小卡，沿**紫色虛線**摺起，
使「給自己的打氣卡」變成座枱提示卡～



關懷自己，不一定是自私。



把此位置貼在卡的背面，變成座枱提示卡～