

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。

在生活中遇上一些轉變、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！

愛護自己



管理自己



關愛他人



建立及維繫正向的關係



做負責任的決定





感受一下你此刻的感覺或身體反應



把嘴巴向上揚，送一個微笑給自己



做一件你享受的活動，
例如：種一棵植物或
約朋友打場波

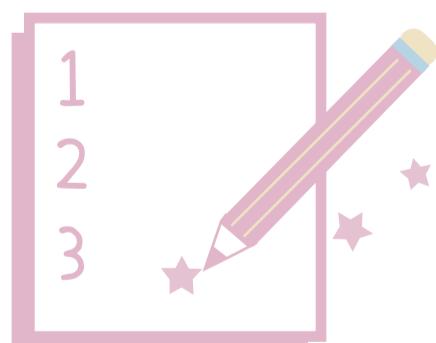
愛護自己

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。

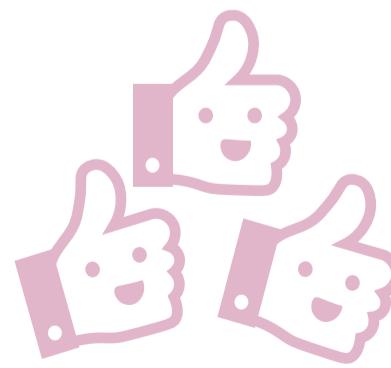
你現在覺得怎樣？

你的強項是甚麼？

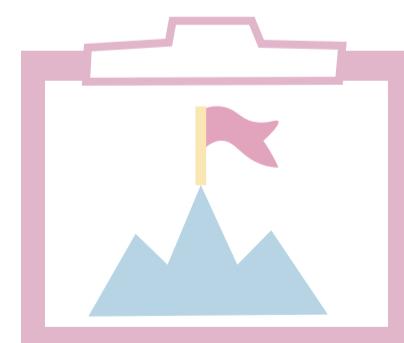
你有甚麼願望？



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



學習管理情緒，
例如：靜心呼吸3分鐘



訂立個人小目標
和管理好時間



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？

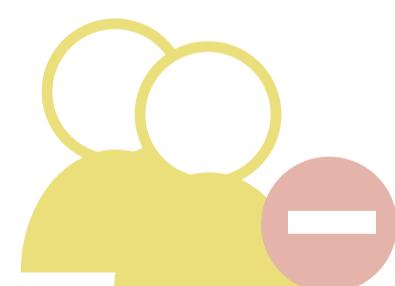
你在生活上有甚麼小目標？



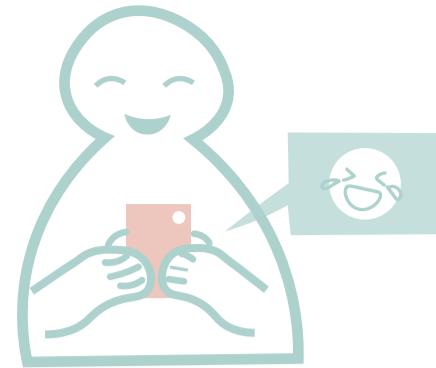
保持充足的睡眠



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

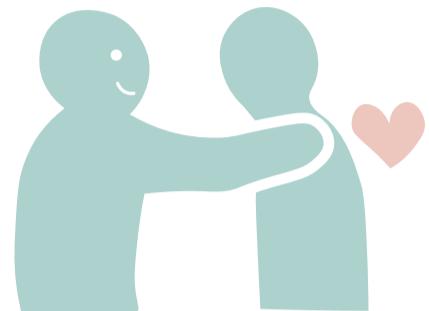


隨機行善，

- 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

