

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！



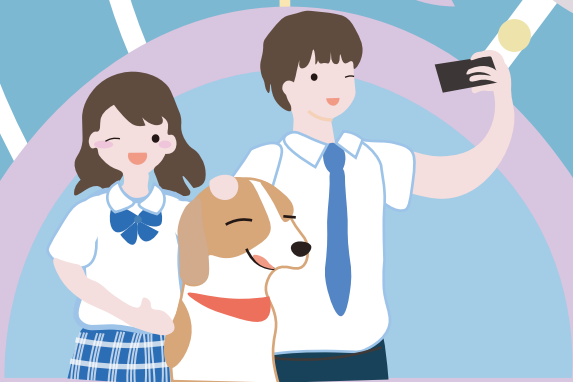
愛護自己



關愛他人



管理自己

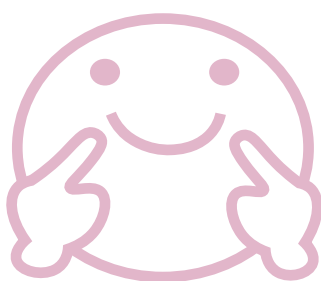


建立及維繫
正向的關係



做負責任
的決定





- ☐ 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



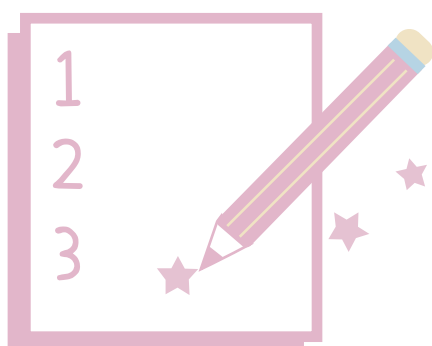
愛護自己

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。

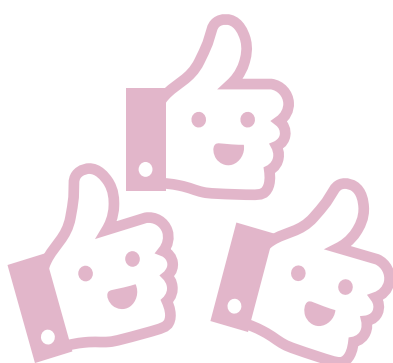
你現在覺得怎樣？

你的強項是甚麼？

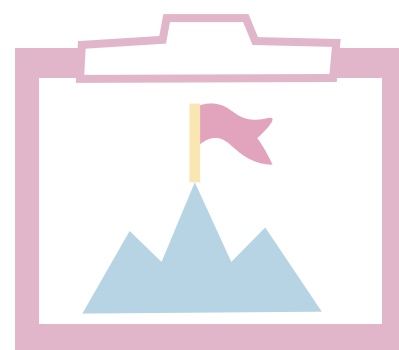
你有甚麼願望？



- ☐ 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

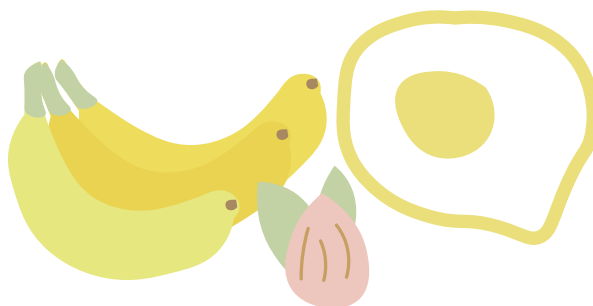
工作繁多，運用有效的方法管理自己的
情緒、想法和行為，以完成不同的目標。

你有甚麼管理情緒的好方法？

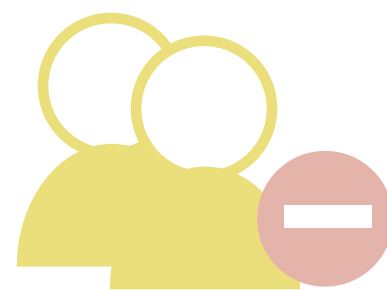
你在生活上有甚麼小目標？



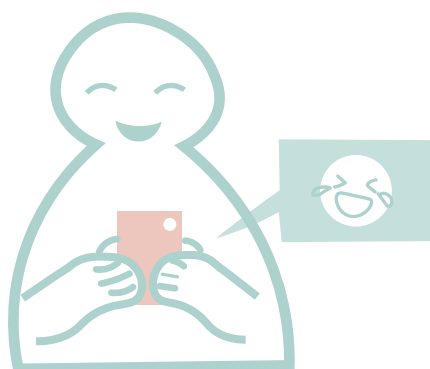
☐ 保持充足的睡眠



☐ 吃有助減壓的食物，例如：
香蕉、雞蛋、乳酪及堅果等



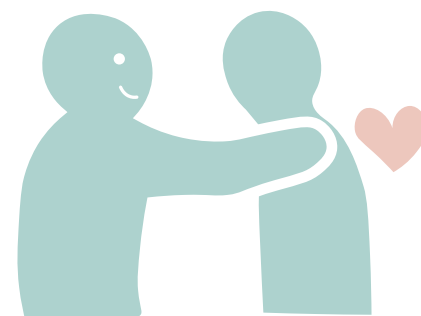
☐ 取消追蹤一些
負面的社交媒體帳戶



- ☐ 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



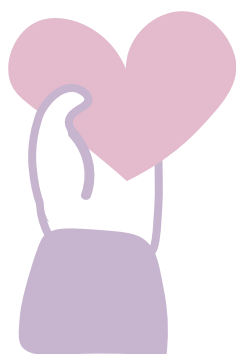
- ☐ 參與學校的
義工服務



- ☐ 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



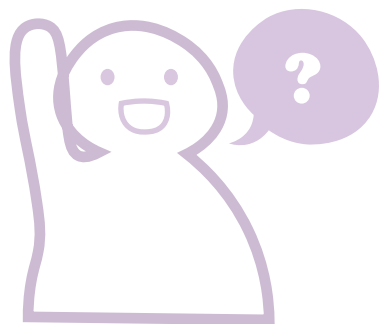
建立及維繫正向的關係

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