

6月至7月 #3

# 喜動情報



主辦機構:



捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

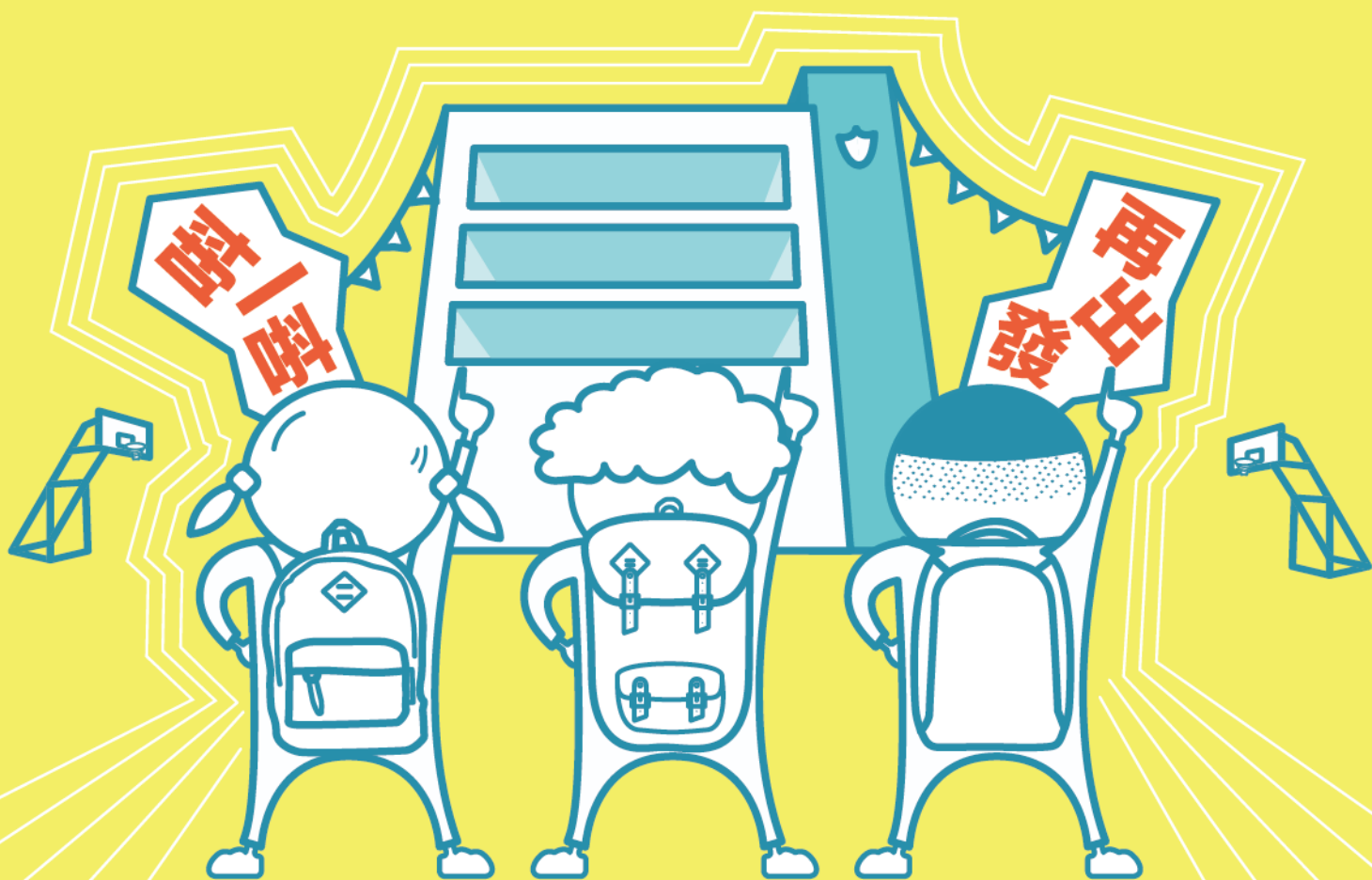
協辦機構:



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong

心晴行動慈善基金 地址: 香港九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

## 認識情緒，瞭解自己，熱愛生命



暑假快到了，你的心情如何？

興奮？期待還是輕鬆？

每人對放假都有不同感受和理解，  
希望各位在學習的馬拉松上好好利用暑假休息一下！

## 重返校園或遇挑戰 誠實面對關過關

有同學可能會為放暑假而興奮，但也有機會為之後重返學園而擔心。這也是可以理解的，開學可以代表著成長，同時也會帶來種種轉變，新開校，新老師，新同學。面對種種未知數，同學可能感到擔憂。有些同學更可能因為怕開學追不上學業及朋輩問題而感到壓力。出現以上的情況也是很普遍，但是我們也可以透過一些方法令改善自己的心情。但如果情況持續甚至惡化，令你不太願意面對，可能想去躲起來，感覺提不起勁，持續感到疲累，愈休息愈失去動力，這時請找支持自己的家人老師，社工或輔導員溝通分享。你也可以致電給心晴行動慈善基金的義工 (2301 2303)，他們很願意聽你分享你心事的。

### 迎新學年的小貼士：



#### 了解壓力來源

多問問自己在想什麼？是什麼事令自己煩惱了？有什麼人或方法以幫助自己。



#### 重回規律生活

放暑假時我們都可能睡到自然醒，為了早日適應開學生活，可從開學前一星期開始調校生活作息，安排至接近上學的常規日程，早睡早起。



#### 產生期待心情

可以想一些能增加自己上學意欲的事，例如可以再見到好久不見的朋友、上課時會發生的有趣事、能參加好玩的學會活動等等。



#### 做恒常運動

運動能放鬆心情，保持頭腦清醒，強身健體，迎接新學年。



#### 分散負面注意力

做些跟煩惱沒關係的活動，休息好了再回來可能有新想法。



#### 加強自信

可以加強我信心的活動，做一些你厲害的事情。

如果想這6個星期過得好玩又充實，不妨參考以下的建議：  
我們提議你可參考以下例子，寫下自己可行的方法去渡過一個精彩又能充電的暑假。

## 活動

### 在生活中獲得 各樣正面的情緒

例子：每星期都去接觸大自然；  
做有趣的事；保持有希望

你的方法： \_\_\_\_\_

---

---

---

### 建立良好關係

例子：相約家人一個星期一起做1小時  
運動；跟好友放下手機談談天

你的方法： \_\_\_\_\_

---

---

---

### 尋找生活意義

例子：參加學校或社區中心的義工服務；  
在交通工具上讓坐給有需要的人

你的方法： \_\_\_\_\_

---

---

---

**檢視過去一年的經歷，修改可以  
改變的地方，尋求進步空間，設  
立並達成目標獲得成就感**

例子：我想自己的英文寫作有進步，我  
每天練習用英文寫50字日記。

你的方法： \_\_\_\_\_

---

---

---

### 保持身體健康

例子：每星期運動2次，每次30分鐘

你的方法： \_\_\_\_\_

---

---

---

### 放鬆休息

例子：每天有1.5小時不用上課，不用溫習，  
不去逛街，只做放鬆心情的事

你的方法： \_\_\_\_\_

---

---

---

來源：

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.

# 笑男笑女

## 信箱



# 關心有法!



棟棟媽

1.

阿棟棟媽，你會留意到棟棟成績以外既野…代表你識得點關心棟棟架啦。



笑女



笑男

2.

不如咁啦，你可以用頭先既話題開始同佢傾下計。關心下佢既情緒、對新學年既期望、有無咩野要擔心、與同學仔相處成點，唔好只係關心佢追唔追到啲功課。



笑女

3.

我知道有啲同學讀書只係用黎回應阿爸阿媽既期望，最令人擔心既係：佢地認為家長既期望係遠超佢地既能力，所以呢父母最好就多啲同子女溝通，而且要俾多啲肯定子女。

4.

其實我最希望係阿爸阿媽可以見到我最勁、最與別不同既地方，令我可以知道自己既價值。



笑男



笑女

5.

你唔係不撈都好覺得自己勁架咩？有自信咁幾好呀！不過我都鼓勵你多D同父母傾你既心情。



**星星語**

**星級喜動大使 王君馨：**  
「喜動精神傳社區，愉快心情照全城！」

## 真心Share有獎活動

為幫助各同學以輕鬆的形式學習情緒健康，我們特別設計了一套遊戲套裝送到已參與心晴賽馬會喜動校園計劃的學校。我們現在特意挑選了幾個款式共超過100份遊戲禮物送給我們喜動情報的讀者。同學，家長或老師們只需參加「真心Share活動」，即可獲贈遊戲禮物。

## 參加辦法：

只要在我們的「心晴賽馬會喜動校園計劃」網站並點選「喜動情報」登記，然後回答第三期的問題。先到先得，送完即止！



<http://lovetomove.jmhf.org/tc/真心share>