



主辦機構:

捐助機構:

協辦機構:



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



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

一個有抗逆力的人較有能力去克服困難，在困難時更能堅持，在逆境中更有能力反彈。

〈反彈聯盟〉的成員在別人有困難時提供反彈幫助，他們分別是：



上面的五位人物都可以為我們提供方法，讓我們在谷底反彈  
(包括不开心時，受挫折時，失望時等等)



### 1 幫忙想法師

幫助我們分辨甚麼是有用的想法，甚麼是有害的想法。



### 2 友愛俠

提醒我們好朋友不一定要多，但要有，友愛的行為有助我們建立良好的朋友關係。



### 3 優點獵人

幫助我們發掘優點，並且記下來。



### 4 接受轉變精靈

教導我們明白改變是正常的，接受之後我們可以有更好的方法。



### 5 運動好手

當然是鼓勵我們做恆常的運動，啟動快樂荷爾蒙。



反彈聯盟還給各位同學準備了一些有打氣句子的手帶，大家可以沿線剪下自用或送給別人呢。



小成

我做事總是失敗，別人總是說我不會成功。怎麼辦？

1.

小成呀，如果先不理會其他人的評價，你自己想成功嗎？



笑男

2.

笑男呀，我想小成問我們，是有心想成功的吧！



笑女



笑男

3.

是的，我很欣賞小成想改善的心，但是單單想要成功其實還是不夠，我們可以先找一個具體的目標，再想像達到目標的方法及過程是上一條樓梯，而不是開一度門。

4.

你可以想像樓梯上有你想達到的目標。



笑男

5.

你可把你的目標分成一個個小的目標，每一個目標就是一級階梯，那你就可以一步步向成功進發。



笑女

6.

來，由小目標開始，做好小事情都好重要的呢。為自己加油。



笑男



# 可以和不可以控制的事

為了加強逆境時的反彈力，明辨不同環境的情況，例如甚麼是可以控制的，甚麼是不可以控制的。請在熒幕內寫上你可以控制的情況，而把不能控制的情況寫在手掣內吧。







## 運動員分享

我們一直以來都強調運動對情緒健康的好處，今期我們來聽聽運動員們的現身說法：

### 單車手



在運動中我有機會不斷進步，自信心增加，不怕面對各種挑戰，即使失敗了，我也有信心可以反彈起來。

### 泳手



我一跳入水中就感到好輕鬆，都不需用其他方法減壓。

### 排球員



我有一班在球場上認識的好朋友，大家互相支持，一起克服困難。

### 星星語



### 陳家豪：

「人生就像馬拉松，快慢起跌總有時，身心健康照顧好，夢想目標可達到。」

## 真心Share有獎活動

為幫助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。我們特意從中挑選了數款遊戲禮物送給喜動情報的讀者。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：

你只需要到「心晴賽馬會喜動校園計劃」網站，點擊「喜動情報」之「第六期」真心share活動，便可進行遊戲。



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