



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



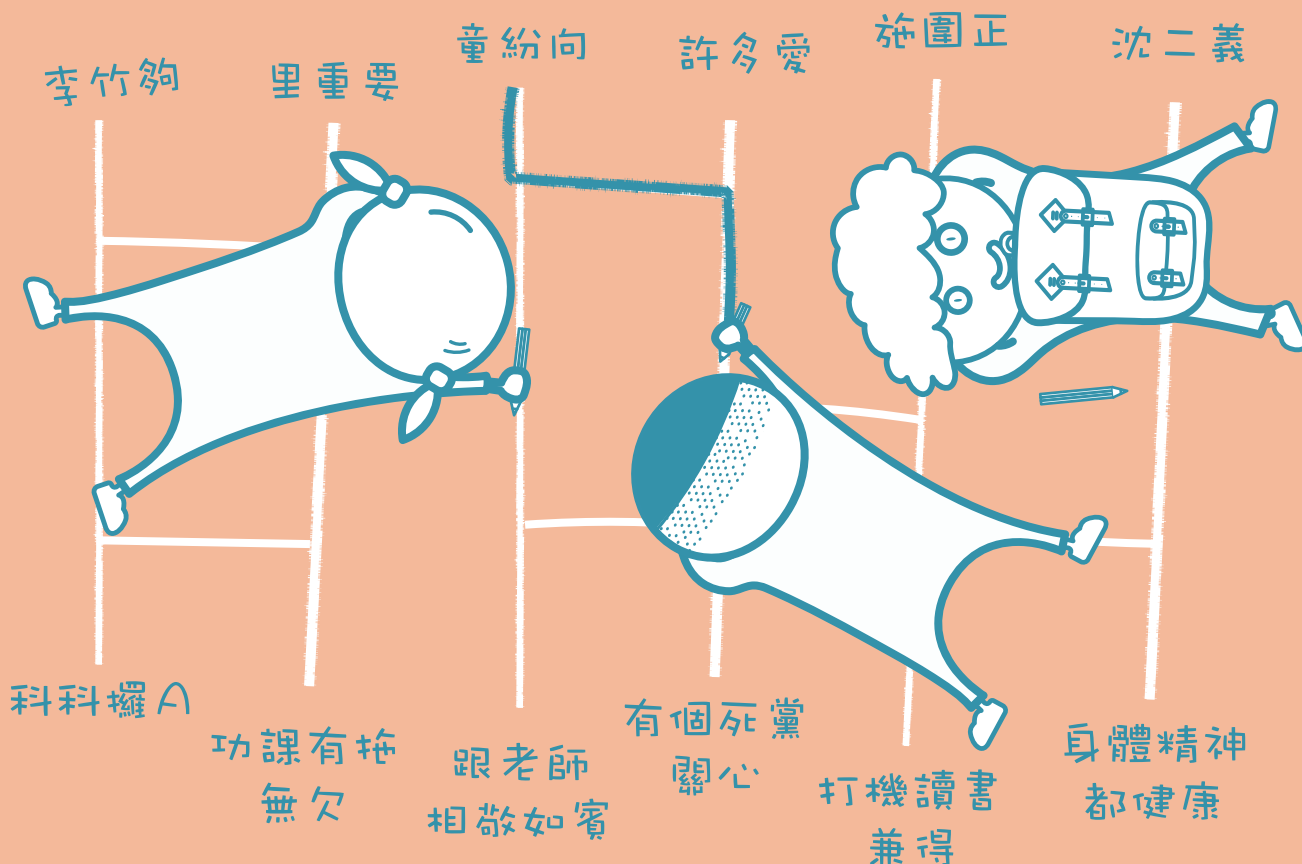
香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

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

悠長而充實的暑期過後，同學們又回到校園了。
祝同學們開學順利，努力之餘更要維持身心健康。

你可以選一個有心人的名字，看看他們送給你甚麼開學祝福語。
(畫鬼腳遊戲)



在上學期，我們跟同學分享了有關考試焦慮，開學壓力等題目。目的很簡單，就是希望可以支持同學的情緒健康，也鼓勵同學有困擾時找專業人士幫助，心晴行動的義工（電話：2301 2303）很樂意協助你的。

笑男

笑女

笑男笑女 信箱



笑男

1.

今天來信的商幫仁同學告訴了一件令我憤怒的事情，他的同學植德愛在學校被欺凌了。太過份了，怎麼可以傷害其他人。我嬲到想打人呀，來，笑女，你可不可比我打一下？

你真的很生氣，但是你打了我也是在欺凌我？

2.



笑女



3.

咁又係，咁我「打爛塊鏡」啦。

笑男

如果塊鏡係你嘅，原則上你係可以咁做，但你會痛，會流血，又要執返D碎片，咁樣真係好？不給你講下俾我聽其實咩令你咁嬲先啦？

4.



笑女



笑男

5.

第一，我最嬲果D蝦人嘅同學，佢地點可以憑自己大隻D，人多D，又或者其他不同原因而欺凌人，太唔公平啦；第二，我好嬲點解無人教過商同學點幫人；最後，我都好嬲被欺負嘅同學唔堅強起來反抗或找人幫忙。

6.



笑女

所以你好唔開心成件事嘅發展，而且好想有辦法去令事件唔再發生。

7.



笑男

係呀，只係打爛D野對件事無幫助，我都想出一分力令同學仔學校生活更安全，咁就可以專心學習，發揮潛能。

8.



笑女

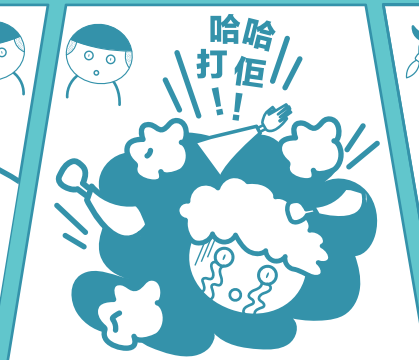
咁不如我地搵下不同的方法俾同學參考。咦，你好似無咁嬲啦嗎？

9.



笑男

係呀，係呀，哈哈。好彩我無打爛塊鏡。



如果你是商幫仁同學，看到不公的事發生在眼前，可能會感到憤怒或不知所措，那你可以如何處理呢？以下是一些生氣時用來參考的步驟，希望在其他的情況都能應用。



- 1 打斷他們：你可以即時邀請那個被欺負的同學一起去別的事情，例如打波，去洗手間，找老師等等。
- 2 大聲地呼叫，吸引老師或成人注意。
- 3 支持被欺負者，站出來成為他/她的朋友，
- 4 不論在即時還是之後，都向老師或成人報告這件事。

又或者你會好像植得愛同學般遇到傷害你身體或感受的事，我們會建議以下的做法。

Do

- 一定要告訴關心你的成人（家長、親友、老師、社工、校長、家長，甚至警察），即使那個人平日可能會長氣些，老土些，但他們都可幫助你的。
- 如果第一個成人不太幫到你，找第二個，再找第三個，總有一個人會懂得幫助你。
- 告訴欺負你的人，你不願意這樣被對待。
- 找人陪伴你。

Don't

- 不要把事情放在心中，要向別人求助。
- 不要相信欺負者用的語言暴力。
- 不要以為自己不值得幫忙。
- 不要失去希望，還有些人及方法未想到。
- 不要開始去欺負其他人。
- 不要用極端方法報復。

只要你多走一步求助，一定會有一個人找到幫助你的辦法。

可能你會開始產生消極負面的想法。這些想法或只是一時之間以為是正確，我們試試以下客觀想法來改善心情。



消極負面的想法

人人都欺負我

我支持不住了

我所有事情都失敗

以為都會一樣的壞

這次不成功，我沒有希望了

沒有了你，我不能生存

正面積極客觀的想法

例子：有一個人不太喜歡我，但還有好多人對我好。

例子：我需要人幫助，我要休息一下。

例子：人不可能一直都成功，我有一樣事情做到便足夠。

例子：每件事情都有好有壞，可能我以後會意會到。

例子：這次不成功，我可以再做，也可以做別的事。

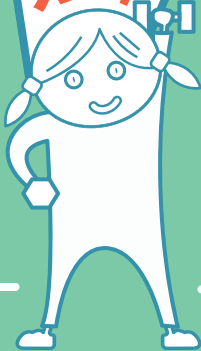
例子：沒有了你，我很傷心，休息過後，再找生命中其他重要的意義。

改善心情的方法：

運動是眾所周知可以令人改善心情的方法，根據香港中文大學2013年的研究顯示，持之以恆的定期運動，更能有效地促進情緒健康。同學們如能每星期抽出最少三天時間，持續進行運動30分鐘以上，不但能強身健體，也能在以下方面有所裨益呢！

運動可以：

情緒健康方面



- 增加體內安多酚，令人產生愉快感覺。
- 增加自信心
- 減少壓力以及緊張

社交方面



- 建立歸屬感
- 加強團體合作精神
- 更懂得有商有量及互惠互讓

個人成長方面



- 更容易承認和接受失敗
- 學會有耐性
- 明白事情會有好有壞

星星語



方力申：「反歧視，破標籤！身心流動精神好，Let's go.」

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。現特意挑選了幾個款式共超過100份遊戲禮物送給《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。先到先得，送完即止！

參加辦法：

你只需前往「心晴賽馬會喜動校園計劃」網站並點選《喜動情報》，在登記後上載一張你想用來代表開學情緒的圖畫（任何情緒都可以），並用不多於50字解釋。



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