

12月至1月 #5

# 喜動情志報



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:

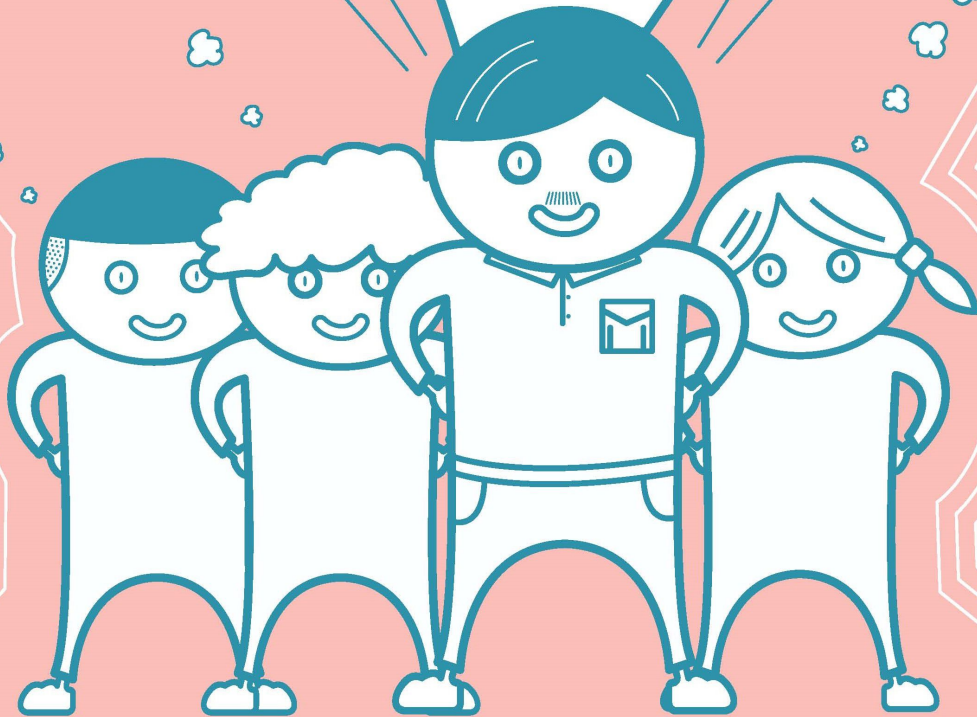


香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong

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

大家好，我是  
**成長式思維教練**，今日  
要討論一下幫助大家  
提升學習成績、朋友相  
處甚至自信心的方法。  
跟着我做，更可以助  
你減低緊張及憂鬱  
的心情。



思維是一種看事情或做事物的思考方式。成長式思維 ( Growth Mindset ) 是指我們的智慧才能，包括:記憶力及思考能力。這是可以訓練的，就像訓練體能一樣。成長式思維的「組員」相信我們可以靠努力及有效的方法去進步，所以我們不怕困難和失敗，困難及失敗可以讓我們有機會練習，並且變得更有能力。



# 可進步的神經細胞

就像做運動練肌肉一樣，我們愈練習肌肉就會愈大。當我們反覆練習同一件事，神經細胞就會得以建立，而且會學得更快更易。

索賠大腦



開發學習細胞



看看成長思維是怎樣說的？  
(以足球運動為例子)

記住，我們的大腦不是靜態形式，練習及持續挑戰可以讓我們把事情做得更好更有效。



- ✘ 我就是踢得不好。
- ✘ 我練過了但做得不好。
- ✘ 我踢得夠好了。
- ✘ 我喜歡被稱讚入球成功。
- ✘ 如果隊員拿到分，我會不高興。
- ✘ 我不夠靈活。
- ✘ 我放棄了。
- ✘ 我做不到。
- ✘ 這個太難了，我永遠都不會做好。
- ✘ 我失了一次球，以後都會失球。



- ✔ 如果我願意，我有能力學習任何運動。
- ✔ 當我受挫時，我會堅持。
- ✔ 我喜歡挑戰自己。
- ✔ 我喜歡被稱讚在訓練過程中有努力。
- ✔ 如果隊員做得好，我會受啓發。
- ✔ 我的努力和態度決定一切。
- ✔ 我會用另一個方法。
- ✔ 我需要一些幫助去明白這一部份。
- ✔ 我需要多一些時間明白這件事。
- ✔ 我可以從失敗中學習。



# 笑男笑女 信箱

仲未POWER!



1. 笑男笑女你好，我最近參加了足球隊，但我總是練習得不好，我想要放棄，要退隊啦，但我不捨得，你有甚麼意見呢？



3. 我想介紹你兩個有超級能力的字：「仲未」。

4. 即是，你「仲未」練習得好，可能再堅持多一個星期就會好些，再堅持多一個星期又再好些呢。

2. 布布，我好欣賞你願意跟我們分享你遇到的困難，而且看出你對足球的熱情。



5. 是不容易的，你看看以下這個問題列表會不會對你有幫助。



**問題1：你認為你做不到的事是甚麼？**

**問題2：是甚麼令我有這個想法？**



**問題3：我在害怕甚麼呢？**

**問題4：有甚麼令我想再試？**



**問題5：你用甚麼方法去解決那令你害怕的事呢？**

**問題6：那新方法是甚麼？**





# 遊戲FUN

## 心情話語對對碰

每個感覺都是在跟我們發短訊，你可以替以下五種感覺找回他們想說的話嗎？



喜樂A



害怕B



傷心D



憤怒C



羞恥E

### 短訊

- 1 你看來做得很不錯，你而努力而且也很喜歡那過程。
- 2 發生了一些不公平的事，事情有一些阻攔。
- 3 我感到有危險了，或我不能處理一些事。
- 4 我是來給你推動力及行動力去做好事情的。
- 5 我會使你更小心謹慎的。
- 6 又錯了，是時候要小心。
- 7 你做錯了一些事，怕別人會取笑你。
- 8 我是來給你時間空間作心靈治療的。
- 9 是時候去找人支持自己了。
- 10 你現在很想攻擊或大罵其他人。
- 11 你現在想不做事情、想哭，想找舒適的感覺。
- 12 你失去了一些重要的東西或親友。
- 13 你很想逃避，望着地板，說對不起，躲起來。



星星語



### 喜動助教 胡子彤：

「多關心身邊的人。  
多聆聽，多陪伴，世界更美好快樂。」

### 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。

### 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「第五期」真心share活動，便可進行遊戲。



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

### 遊戲FUN心情話語對對碰答案：

1-A 2-C 3-B 4-A 5-B 6-B 7-E 8-D 9-D 10-C 11-D 12-D 13-E