



Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃

#SelfcareSummer

自我照顧之夏

小學生夏日札記

二零二一年六月

引用此資源：

香港賽馬會慈善信託基金和 Anna Freud National Centre for Children and Families (2021)。

《Selfcare Summer 自我照顧之夏 – 小學生夏日札記》。

主辦機構



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

COLLEGE OF PROFESSIONAL AND
CONTINUING EDUCATION
專業及持續教育學院



資源套合作機構



Anna Freud
National Centre for
Children and Families

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

甚麼是自我照顧？

照顧我們的精神健康就如照顧身體健康一樣重要。

自我照顧是指我們可以通過行動，使自己感覺好些或保持良好心情。它是一種照顧精神健康和維持幸福感的方式，可以使我們的身體和心靈放鬆、平和、更有活力。

我們可以透過不同的方法照顧自己，可以是跳舞、與朋友相聚、運動、大笑、畫畫、和寵物玩耍——任何使自己感覺良好的方法！。

在這本手冊中，我們列出了一些活動建議，你可以嘗試一下，發掘對你有效的方式。如果你想知道更多推介的活動，你可以瀏覽Anna Freud Self-care 網頁(<https://www.annafreud.org/on-my-mind/self-care/>)。

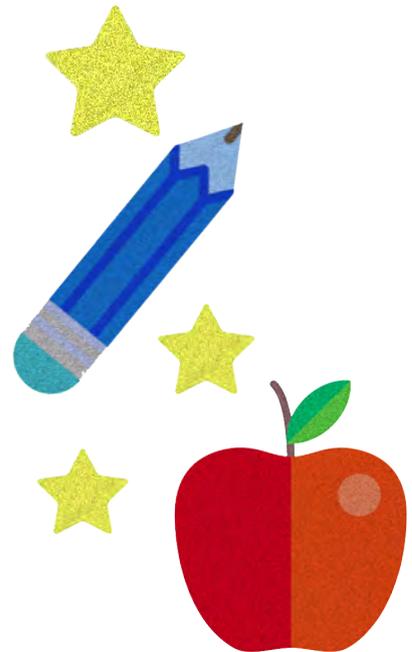


這些活動能幫助你改善心情。如果你覺得自己需要更多幫助，請向信任的成人傾訴，或聯絡學校社工/輔導員。

每個人都有精神健康需要

與人傾訴幾乎對每個人都有幫助

聆聽能幫助到別人

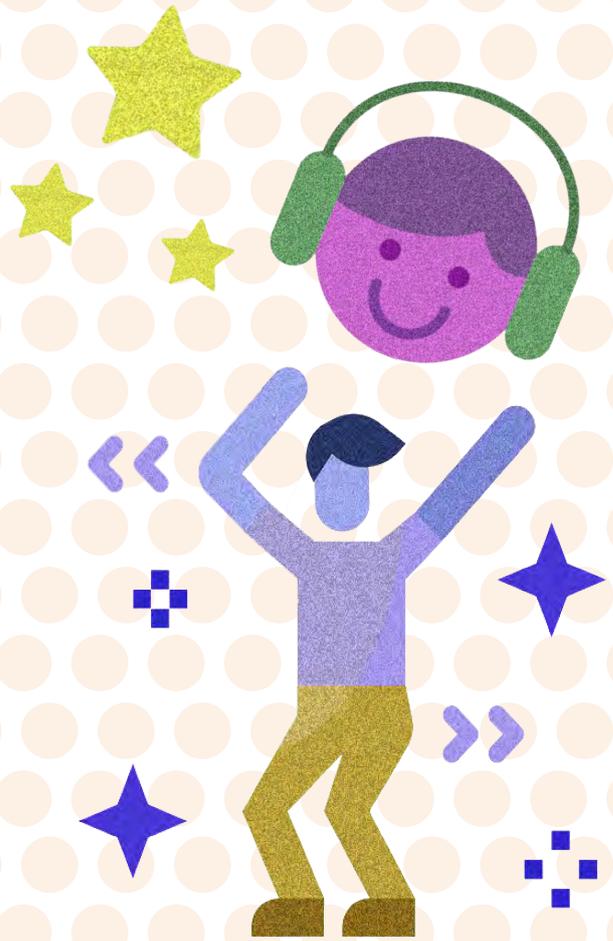


活動一 - 音樂與律動

建立一個播放清單，加入你最愛的、令你充滿歡樂、能讓你想起舞的音樂。

當你想要分散注意力或提起心情時，播放清單裡的音樂和跳舞。

令人開心的音樂和身體活動可以帶來身體的正面影響，現在就去聽自己喜歡的歌曲和起舞吧！



我最喜歡聽著起舞的五首歌曲是：

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



活動二-靜觀時刻

靜觀是指注意身邊的事物和你當下的感受。



運用五感

我們有五種感觀——視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和味覺。每個人運用五感的程度都不一樣，看看以下的清單，專注在對你最重要的感官上，並列出：

每天抽空進行靜觀可以舒緩心情。你可以選擇一個可以使你聚思會神的日常活動，或者進行以下的引導活動。



你可以在[精神健康學院\(Mentally Healthy School\)](#)或[賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動](#)網頁/應用程式上找到其他指導靜觀的活動。



五樣你可以看到的東西

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

四樣你可以聽到的東西

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

三樣你可以嗅到的東西

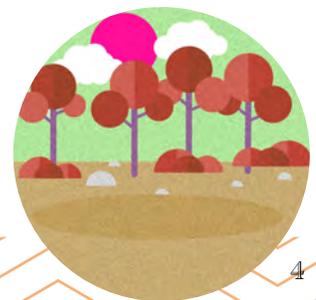
- 1.....
- 2.....
- 3.....

兩樣你可以觸摸到的東西

- 1.....
- 2.....

一樣你可以品嚐到的東西

- 1.....



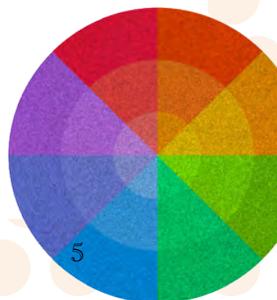
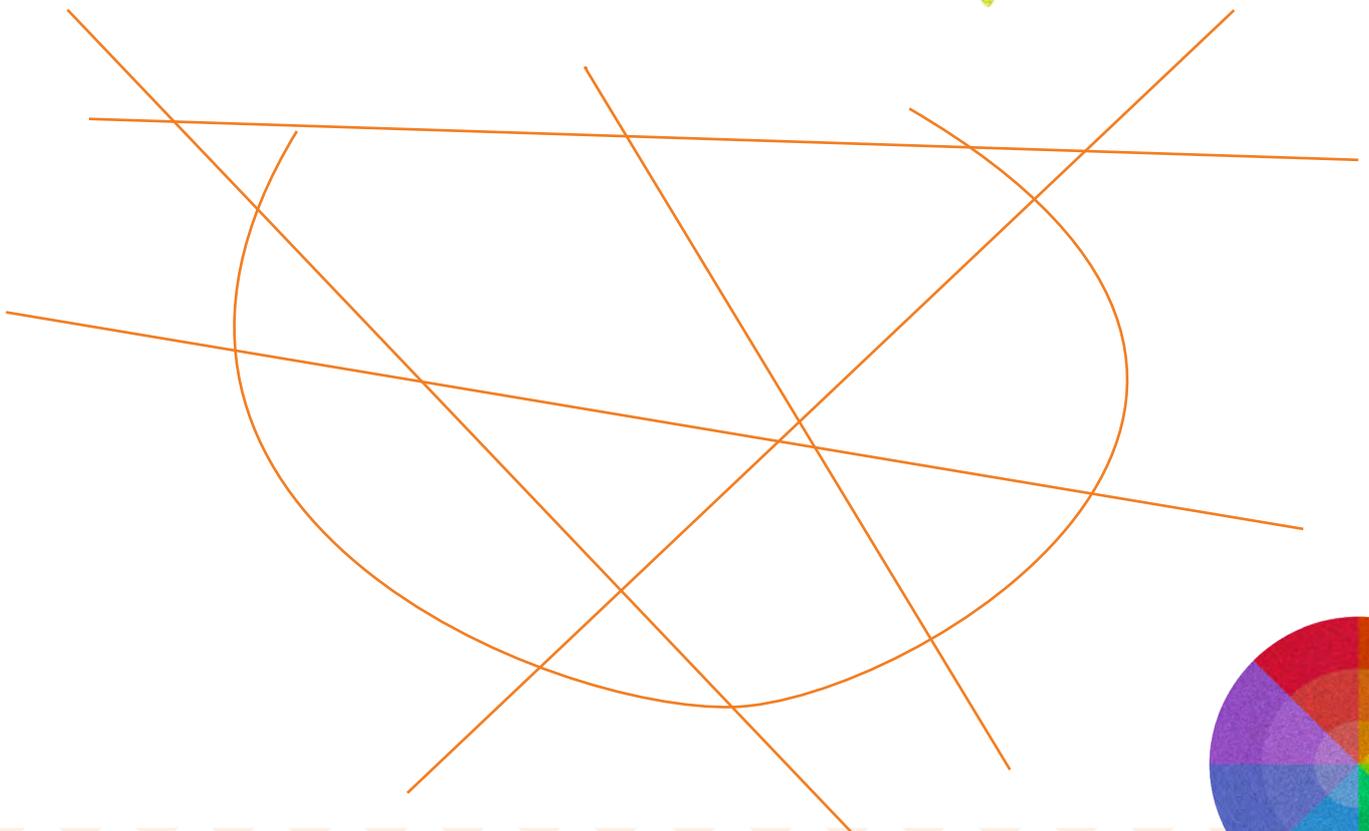
活動三-藝術愛好

當你的手和思想忙碌時，有
助你從擔憂和焦慮困擾中轉
移注意力。藝術和手工藝製
作過程可達到此效果。很多
手作活動人人都適合，你可
以嘗試刺繡、編織、拼貼或
摺紙。

以下是一個簡單、適用於所
有人的繪畫活動——你只需
要一張紙和木顏色筆、油粉
彩、蠟筆、廣告顏料或原子
筆。

在一張空白的紙張上畫上六至
八條線，將它分割成很多部
分。你可以畫上直線、曲線、
波浪線或折線。然後，用獨特
的圖案和顏色填滿每一個部
分，你可以用簡單方式，亦可
以用複雜的圖案填滿它們。當
你填滿空格時，可仔細地思考
繪畫的圖案，才填滿全幅。最
後，你將會繪畫出一幅色彩
繽紛、圖案獨特、令人愉快而
有趣的畫。

塗上顏色：



活動四-正面積極的力量

很多時候，負面的事物在我們腦海的記憶中較深刻。你可以在家放置一個希望盒子或筆記簿，當你感到低落時，你可以翻閱它們，提示自己你有很多美好的特質。

開始時，你可以先想出十個自己的優點，並在筆記簿或紙張上寫下，然後將紙張放到你的希望盒子裡。

你可以寫一些簡單的句子，例如「我很健康」、「我很友善」、「我是個好姐姐」。你可以裝飾一下你的盒子或筆記本，並在你發掘到新的優點時持續更新它們，你亦可以詢問你的朋友和家人，請他們告訴你他們最欣賞你的地方。



在下面寫上你的十個優點……

- | | |
|--------|---------|
| 1..... | 6..... |
| 2..... | 7..... |
| 3..... | 8..... |
| 4..... | 9..... |
| 5..... | 10..... |

我的自我照顧計劃

想嘗試的活動：

1.....

4.....

2.....

5.....

3.....

6.....

對我最有效的自我照顧活動：

1.....

4.....

2.....

5.....

3.....

6.....



我的自我照顧計劃

我最喜歡的活動是……

在我完成這個活動前，我感到……

在我完成這個活動後，我感到……

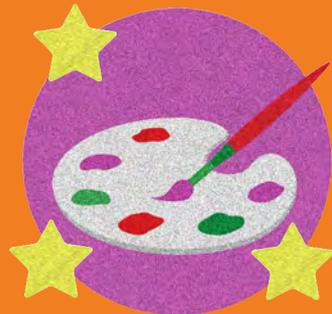
我可以嘗試的其他活動有……



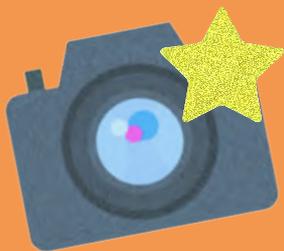
參加#自我照顧之夏！

在暑假期間的每個星期二，你可以透過在社交媒體 (e.g. Facebook, IG) 分享你的自我照顧策略，你可以分享一張你的藝術創作、攝影作品、詩或手工藝作品的照片，打上 #自我照顧之夏，並標註 @賽馬會幸福校園實踐計劃。

星期二
八月三日



分享你的
藝術
作品



星期二
八月十日

分享你
拍的照片

星期二
八月十七日

分享你
創作的
詩

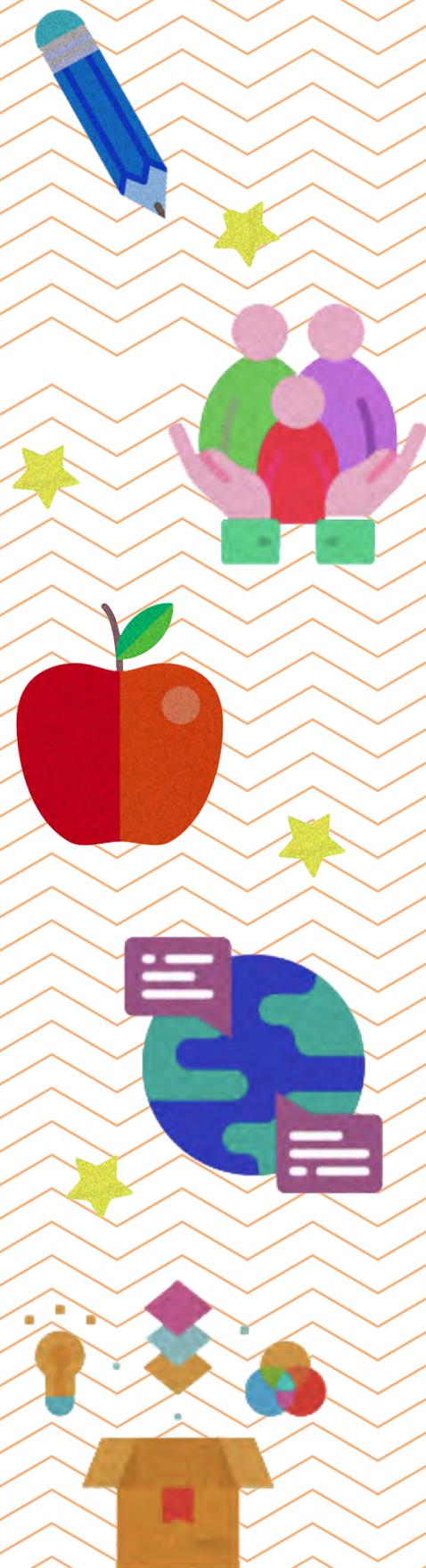


星期二
八月二十四日

分享你的
手工
藝作品

25個暑期創意挑戰！

1. 繪畫出你的朋友或家人。
2. 準備三個水果，像小丑一樣拋波波。
3. 請你的家人播放他們在你的年紀時最喜愛的歌曲。
4. 寫一封信給家中的長者或你的鄰居。
5. 裝飾雞蛋，看起來好像你的家人或朋友。
6. 學習摺紙鶴。
7. 找出你出生當天音樂排行榜上排名第一的那首歌曲，並學習唱這首歌。
8. 學習用另一種語言數出一至十。
9. 製作一本翻頁動畫書。
10. 在你家的盆栽或街上採拾幾朵小花，把它們夾在書本裡。
11. 將吹脹的氣球保持在空中十分鐘，不讓它掉到地上。
12. 蒙著眼睛畫一幅自畫像。
13. 重新創作你最喜愛電影中的其中一幕景象，然後分享給朋友。





14. 在家中創建一個營壘，可以休息及玩耍。

15. 學習《狂舞派3》THE WAY WE KEEP DANCING 戲院禮儀片的舞蹈 (<https://www.youtube.com/watch?v=xPoY5FgakLU>)。看看你的家人會不會跳。



16. 嘗試仰臥起坐，看看你可以做多少次？

17. 在家裡找出五樣紫色的東西。

18. 在家裡試試做瑜珈。

19. 用意大利粉/通心粉來創作一幅畫。

20. 幫你的家人或工人姐姐執拾屋企，然後大家一起放鬆休息。

21. 學習新的舞蹈。

22. 用卡牌來建造最高的塔。

23. 學習用手語表達不同字母。

24. 製作一個希望盒子，放入一些能使你歡笑的物件。

25. 創作一個小玩兒，如木偶/公仔/車。

看看在暑假期間你能完成多少項，請你或邀請你的家長在網上分享你的創意活動，打上#自我照顧之夏，標註@賽馬會幸福校園實踐計劃。

上述活動改編自藝術家Sam Furness網站Playing House上的創作活動 (<https://samfurness.onfabrik.com/portfolio/playinghouse-2>)。

我可以在哪裡尋求幫助？

如果你或你認識的人需要幫助，你可以嘗試向家人或你信任的成人求助。

如果你無法向身邊的成人傾訴，你可以通過訊息、電郵或電話向提以下的支援機構求助：



機構	服務計劃	途徑
1. 香港明愛、香港青年協會、香港小童群益會等等	Open嘢	WhatsApp/SMS: 9101 2012 WeChat: hkopenup 網上服務: openup.hk (全24小時)
2. 撒瑪利亞會	情緒支援熱線	熱線: 2389 2222 (全24小時)
3. 香港明愛	向晴熱線	熱線: 18288 (全24小時)
4. 香港明愛	連線Teen地	WhatsApp: 9377 3666 Signal: 9377 3666 網上服務: it.caritas.org.hk
5. 利民會	即時通	熱線: 3512 2626 (24小時)
6. 協青社	網上情緒支援及熱線服務	熱線: 9088 1023 (24小時) WhatsApp: 9088 1023 (21:00-06:00)
7. 香港青年協會	關心一線	熱線: 2777 8899 (Mon-Sat 14:00-02:00)
8. 香港青年協會	uTouch	WhatsApp: 6277 8899 (Mon-Sat 14:00-00:00) 網上服務: utouch.hk



機構	服務計劃	途徑
9. 香港小童群益會	夜貓Online	網上服務: nitecat.bgca.org.hk WhatsApp: 97268159/98528625
10. 香港心理衛生會	輔負得正	手機應用程式  
11. 生命熱線	生命熱線	熱線: 2380 0000 (24小時) 青少年專線: 2382 0777 (14:00-02:00)
12. 東華三院	芷若園 (性暴力/家庭暴力)	熱線: 18281 (24小時)