



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

#SelfcareSummer

自我照顧之夏

中學生夏日札記

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 – 中學生夏日札記》。

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



保良局
PO LEUNG KUK

東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

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

過去幾個月的封鎖日子對我們大多數人來說都很艱難。疫情期間，我們與朋友的見面少了、未能以我們理想的方式生活，生活上似乎難以找到樂趣。

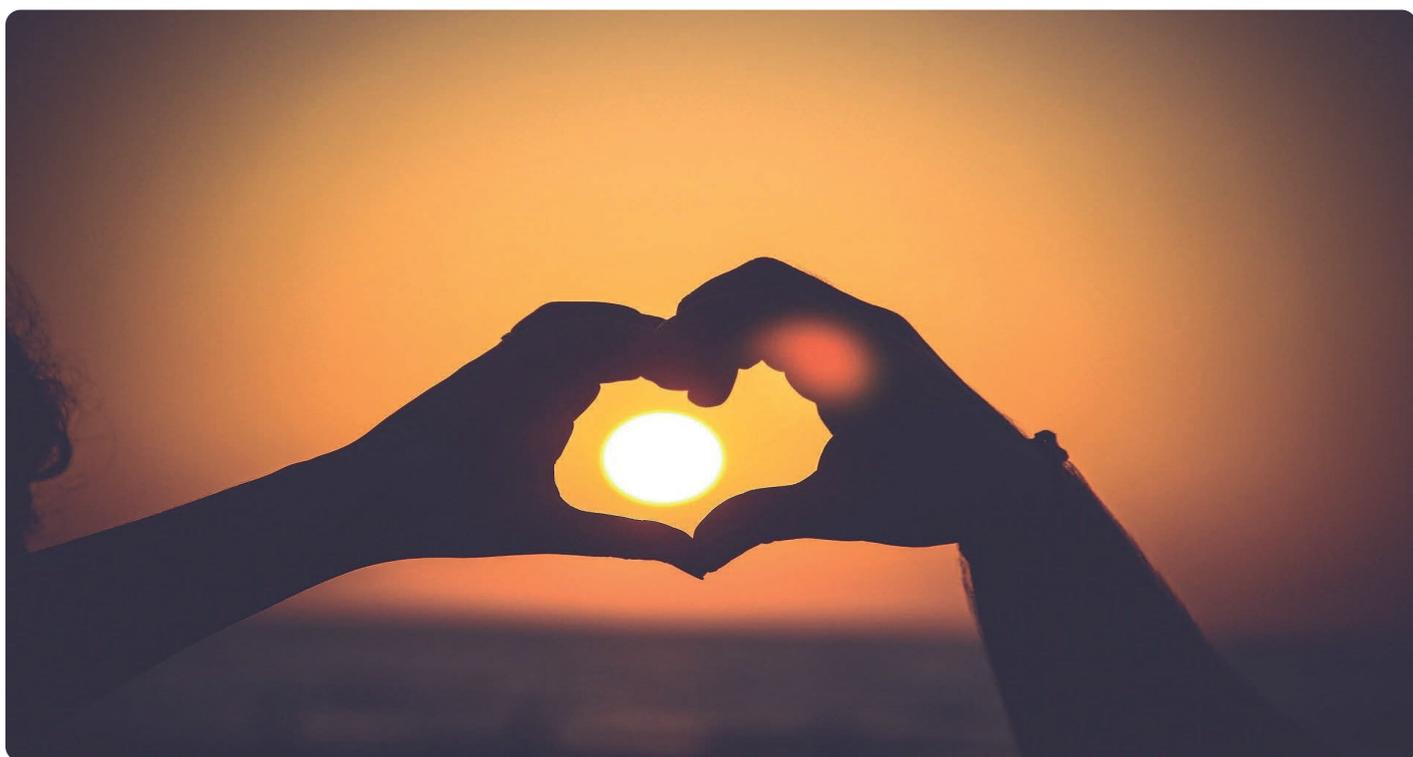
你可能會享受部分封鎖政策，對某些人而言，它們並不是完全糟糕的體驗。或許你喜歡待在家中，以往的校園生活可能不甚愉快，但對大部分人來說，這段日子的生活並不安逸舒適。

你可能已為考試做好了準備，那你便會為不能如期考試而感到失望（或者你也可能很開心）。如果你準備退學或轉校，你也許不能向

你的同學、老師道別。你可能會錯過學校旅行和試後的活動。你和家人的相處也可能令你情神緊張。這些都可能發生。

我們的生活中可能正面臨重大、意料之外的轉變，我們有時會覺得難以處理它們。它們亦會為我們帶來壓力和憂慮。

那我們應該如何處理意料之外的轉變所引致壓力和擔憂呢？其實我們有很多照顧自己的方法。照顧我們的精神健康和照顧身體健康同樣重要。實際上，精神健康和身體健康緊密相連。



甚麼是自我照顧？

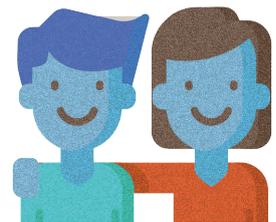
自我照顧是關於你如何使自己感覺好些，或使自己保持良好的心情。它是一種照顧自己身心靈健康的方式。每個人的自我照顧方式都不一樣，對你有效的可能不適用於其他人。世上有很多不同的自我照顧方式，你可以嘗試一下各種方式，直到你找到對你有效的，最重要的是找到你所享受的活動。踢足球、聽音樂、閱讀，偶爾泡澡也能使人放鬆。

1. [On My Mind]  這個網頁上有超過九十個由年輕人撰寫的 自我照顧方式 ，你可以嘗試不同的方法，直到你選出適合自己的方法。



2. 製定一個時間表。每天預留一些時間給自己，想想你會在這些時間做甚麼。

3. 每個人都有精神健康需要。與人傾訴幾乎對每個人都有效，而聆聽亦能幫助到別人。



以下是一些人對自我照顧的看法：

「一些能為我們充電的事物，而非消耗我們的能量。」

「食得健康，有充足的睡眠。」

「一些你享受、可以令你從煩惱中逃脫的事物。確保你每天都能做最少一件你喜歡的事。」

「自我照顧並不是自私的舉動，而是讓我們好好照顧自己。如果我們不能照顧自己，我們就沒有餘力去幫助別人。」

「你需要計劃自我照顧的時間，它不會自然發生的。」



備註：請點擊 ，或掃描QR Code 以到訪相關網站。

自我照顧計劃

通過制定自我照顧計劃，提升你的身心靈健康。

你可以按照你的時間表或優次，每周或每月調整你的計劃。

通過把你的自我照顧方法分成不同類別（身體、情緒、社交和實踐），你將能夠更易監控和積極提升你的身心靈健康及幸福感。

我們分享了一些你可能會想嘗試的活動，並附上了連結，讓你可以參考這些活動如何在其他青少年感到低落和焦慮時幫助他們。

如果一個活動對你有效，你可以繼續進行。若不，你可以暫停並嘗試其他的活動。你可能也有自己的想法或想進行的活動，那便去嘗試吧！

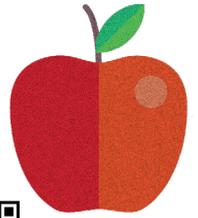


身體活動

1. 健康飲食

「我覺得健康飲食有助照顧自己。改變飲食習慣，以更健康的選擇代替加工食品，給了我更多能量去參加我喜愛的活動。」

閱讀更多年輕人對維持均衡飲食和避免某些食品的說法。



2. 嘗試一些放鬆技巧

「生活很容易變得繁忙和令人困擾。每天花數分鐘完全放鬆，只留意你的呼吸可以使你的大腦變得平靜。」

閱讀更多青少年推介的放鬆技巧。



3. 無科技時間

「你可能覺得手機是生活必需品，沒有手機就無事可做。但你可以感受一下遠離手機的感覺，你不一定要放下手機很長時間，但這樣已經可以創造很大的改變。」

了解遠離電子產品可以如何改善精神健康和幸福感。



4. 定期運動30分鐘

「你可以釋放所有的壓力、憤怒和緊張！做運動還能提神和讓你放下工作、手機或者避免無所事事。保持運動可以使你的大腦和身體感覺好些。」

了解體育活動、散步和運動對幸福感的好處。



5. 跳舞

「如果你想發洩怒氣和擁有好心情，播放你喜愛的歌曲，在客廳裡跳一下流行舞。就算只是小小的動作也能帶來很大的改變。」

了解舞蹈如何提升你的幸福感。



情感活動

1. 建立支持性的友誼

「和一些讓你感覺良好的人相處，可以開懷大笑，真的使我感到更開心。」

了解和支持自己人相處的好處。



2. 善待自己

「善待自己不一定會令你感到生活不再艱難，但它可以在重重困難之中提供一點安慰。」

閱讀更多關於善待自己和自我疼惜的資訊。



3. 每天寫下三件你做過的好事

「我喜歡反思，但我的思維常過於跳脫，很快就從一個想法跳到另一個。把事情寫下來幫助我整理思緒，讓我更容易回顧及反思我的想法。」

了解書寫如何幫助我們處理令人困擾的想法和感受。



4. 跟朋友分享近況

「與人聊天有助抒發你的情感。」

閱讀更多關於與朋友相處和互信關係的價值。

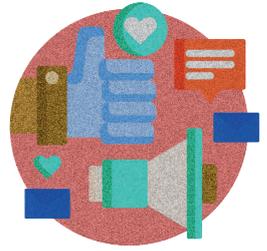


社交活動

1. 在網上和朋友聊天或找一個線上的支持群組

「每個人都有不同的溝通方法，有時在網絡上聊天能使人更易說出自己的想法。你可能會覺得這種方法比面對面聊天更安靜、更少壓力。」

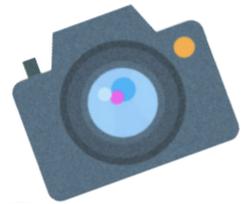
如果你感到失落或焦慮，尋找線上的支持群組來幫助你。



2. 和朋友一起參加攝影挑戰

「攝影讓我更仔細地觀察事物，這使我在微小的事物中發現美好。如果我沒有帶著相機，我會走得很快和沉溺於自己的思緒中。但當我帶上了相機，我就開始留意周遭事物，讓我從思緒中抽身出來。」

看看攝影如何促進幸福感，及一些簡單的技巧，助你拍出好的照片。



3. 和朋友一起建立一個夏日播放清單

「我覺得這樣可以幫我從困擾的事情中抽離。我可以享受音樂，不用思考其他事情。」

了解音樂如何提升心情。



4. 參加本地的青年群組

「找到一群和我有共同興趣的人，使我更有自信和有助我結交新朋友。」

在網上搜尋及了解香港青年組織 / 團體。

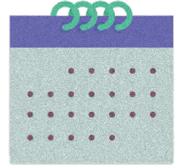


實踐活動

1. 規劃你的一天

「列出清單和進行規劃有助預防壓力。我喜歡把所有要完成的大事寫在一張紙上，這使我感到比較輕鬆。」

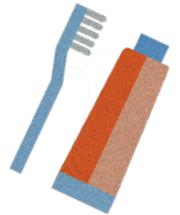
了解進行規劃👉
能如何促進精神健康。



2. 每天早上洗澡和打扮

「這是讓你在一天裡感覺良好的基礎……有時候你會在心情不好的時候忘記做一些小但重要的事……我今天水喝夠了嗎？我刷牙了嗎？有一些手機程式可以幫助你記住那些重要的基本事情，但當我覺得自己很糟糕的時候，它們往往就被拋到一邊。」

閱讀更多青少年對個人護理及衛生的建議。👉



3. 為未來訂立目標

「訂立目標能讓你得到額外的動力和鼓勵。它可以幫助你維持日常工作，給你一些任務來渡過每一天。」

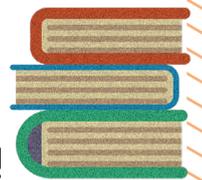
了解如何訂立可以實現的目標👉，尤其是在你被精神健康困擾時。



4. 訂立溫習時間表

「確保你不會把自己逼得太緊或給自己太多壓力。但亦要抽空來探索一些你喜歡的事物——不單單是你的課業。」

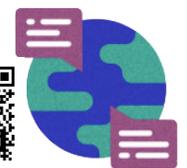
學習如何制定溫習時間表及在測驗考試和得知成績時管理壓力。👉



5. 學習一種新的語言或技能

「我發現學習手語可以在我感到低落或焦慮時分散注意力。學習新的事物為我帶來巨大的成就感。」

了解學習語言👉或新的技能👉如何能提升幸福感。



我的暑期自我照顧計劃

身體

你揀選的活動：

1.....

2.....

3.....

情感

你揀選的活動：

1.....

2.....

3.....

社交

你揀選的活動：

1.....

2.....

3.....

實踐

你揀選的活動：

1.....

2.....

3.....



1. 暑假期間，你認為有什麼會為你帶來壓力？

2. 看一看這些[自我照顧貼士](#)。你在暑假時會嘗試哪五個方法？



i.

ii.

iii.

iv.

v.

3. 你選擇的活動均衡嗎？

4. 有甚麼東西會妨礙你進行這些活動？

5. 與人傾訴對很多人來說是有有效的減壓方法，你覺得當你遇到困擾的事時，你可以向誰傾訴？

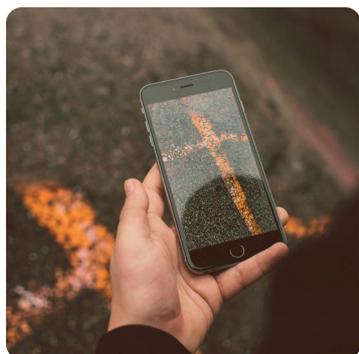
參加#自我照顧之夏！

暑假是嘗試不同的自我照顧方法的好時機，鼓勵你與大家分享你用過的方法和成效。你可以參加我們的「星期二挑戰」活動，於以下指定的星期二在你的Facebook、Instagram或其他社交媒體上分享你的藝術作品、照片、詩歌和手工藝品，並打上#自我照顧之夏和標註@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
藝品

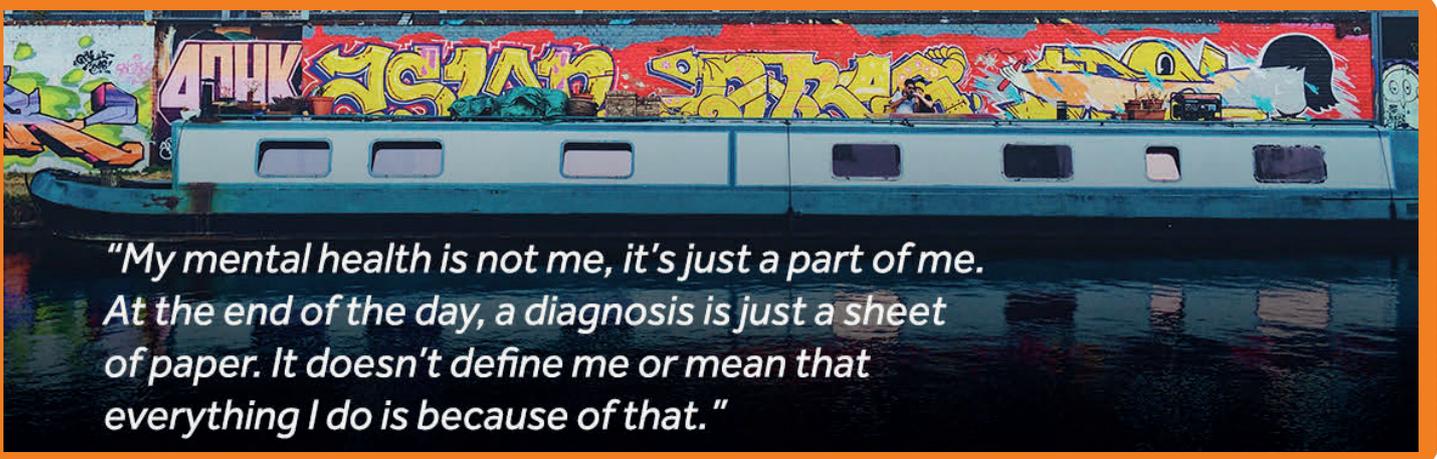


#我是誰——七月廿七日，星期二

我們都有精神健康。如果你被診斷有精神疾病，這不能定義你是誰。這只是你的一部分。你可能是一個詩人、一個舞者、一個遊戲玩家和一個藝術家。你的精神健康問題並不會標籤你是怎樣的人，也不一定是別人對你的首要印象。

我們邀請你在社交媒體上分享貼文、照片或影片——用你舒服的任何形式——來展示你是個怎樣的人。你可以分享一張你作為舞者的照片，你可以對著相機說出你是怎樣的人，或者你可以舉起紙牌，寫上你想我們在哪裡看到你。

你在七月廿七日（星期二）可於[臉書 \(Facebook\)](#) 和 [Instagram](#) 上參加我們的活動，打上 [#我是誰](#) 和標註 [@賽馬會幸福校園實踐計劃](#)。



幫助別人

在你關心的人面對困難時，我們很難知道要做甚麼來幫助他們。

On My Mind 有一些由青少年所寫的幫忙別人的建議。其中包括如何和你擔心的人聊天、如何照顧自己及在你真的很擔心時，如何向成人求助。但請謹記，如果你不好好照顧自己——你就不能幫助別人。

閱讀及下載 [幫助別人](#)。

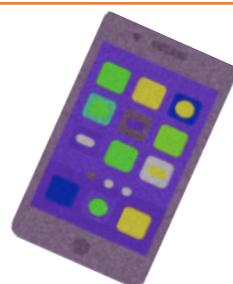


我可以在哪裡尋求幫助？

如果你或你認識的人需要幫助，你應該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	Openup	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. 香港青年協會	DSE 升學輔導服務	專線: 27771112 (Mon-Sat 19:00-00:00)
10. 香港小童群益會	夜貓Online	網上服務: nitecat.bgca.org.hk WhatsApp: 97268159/98528625
11. 香港心理衛生會	輔負得正	手機應用程式  
12. 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)
13. 東華三院	芷若園 (性暴力/家庭暴力)	熱線: 18281 (24小時)