



主辦機構：



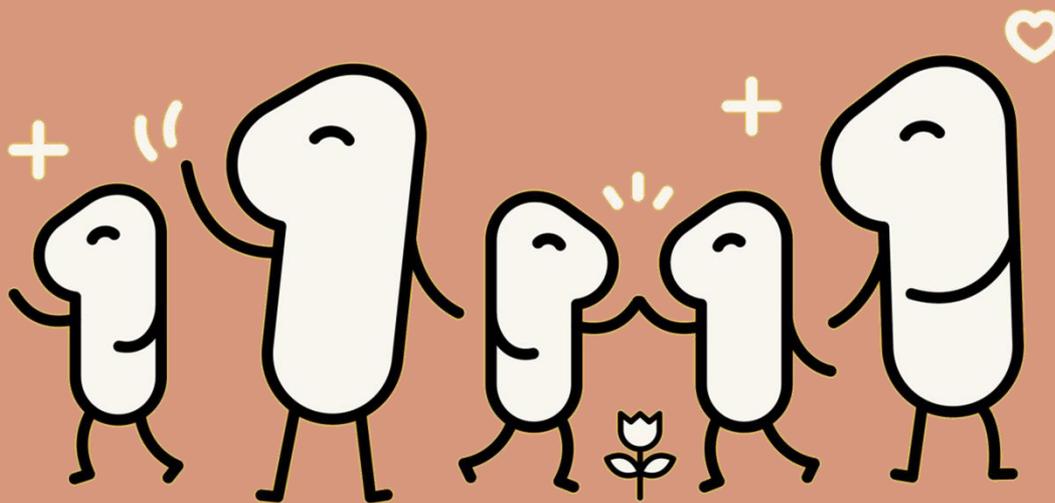
New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

策劃及捐助：



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

喜伴身心靈





- 此簡報的內容及資料，均屬新生精神康復會所有，受版權保護。
- 本簡報可供作非商業的教學及訓練之用，但使用者必須註明有關內容乃屬新生精神康復會所有。
- 除非事先得到本會的書面授權，否則任何人士嚴禁複製、改編、轉載、發布、翻譯或提供此簡報資訊作商業用途。





親愛的同學：

面對每日多變的疫情狀況，不少人都有驚慌、不安、憤怒、傷心等等的感受。在「疫」境當中，身心靈健康對於所有人都非常重要。因此，我們為大家準備了兩個身心靈(330)生活錦囊，希望幫助大家在這段時間學習照顧自己，建立安全的休息空間。如果你也有相近的感覺，不妨敞開心扉，和身邊的人分享♥





330 生活錦囊 (1)

科學研究顯示，「靜觀」是其中一種有效提升身心靈健康的方法。以下的時間，我們可以跟隨影音導航，靜心觀察生活的每一刻、自己的身體、感受和情緒，簡單、客觀地知道並接受所有。

資料來源：newlife.330





六天330



Day 1
洗手也靜觀



Day 2
洗手之外，不忘照顧自己的心



Day 3
帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處



Day 4
停一停，給自己一個呼吸空間



Day 5
灌溉心中慈愛友善的種子



Day 6
坐立不安？不如靜心步行

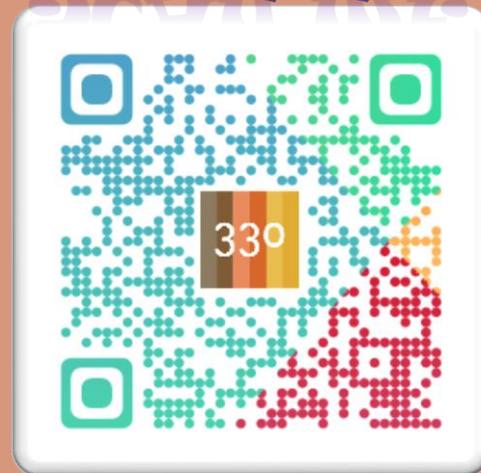




洗手也靜觀

- 每一位傳染病學專家都說洗手對防疫很重要，因此我們每日都會洗很多次手。現在就讓我們一起體驗「洗手也靜觀」，帶住一份覺察去洗。
- 聲音導航：陳鑑忠先生 - 新生精神康復會教育心理學家
- 影片：
<https://www.youtube.com/watch?v=C1oq9N2hiFg>

SCAN ME

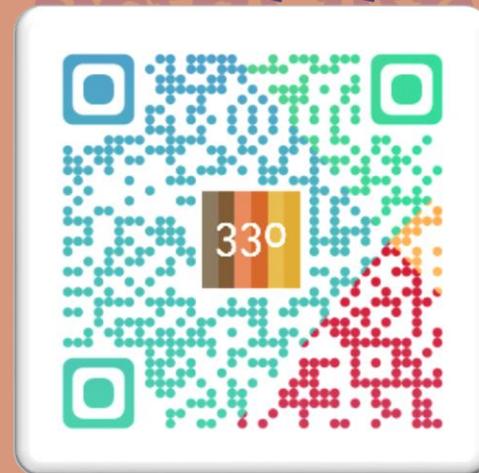




洗手之外，不忘照顧自己的心

- 面對疫情持續，情緒難免受影響，好好照顧起伏不定的心情，才可以更好的狀態來面對和處理問題及挑戰。現在就讓我們用覺察食物來照顧自己的心。
- 聲音導航：陳鑑忠先生 - 新生精神康復會教育心理學家
- 影片：
https://www.youtube.com/watch?v=_JIQKM9CK5Y

SCAN ME

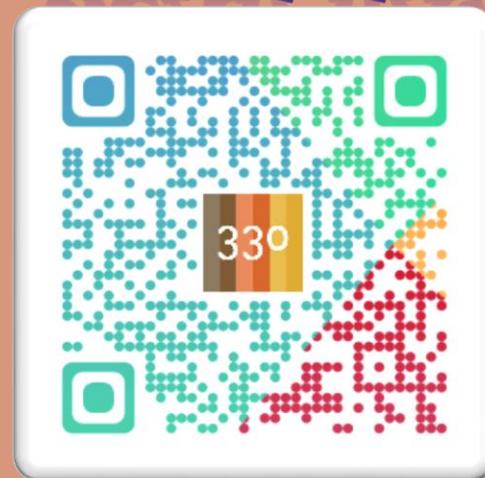




帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處

- 雖然口罩可以保護我們，但長時間戴口罩又會令我們感到不舒服。既然我們避不開也趕不走這些不愉悅的感覺，倒不如帶著好奇心，去跟不愉悅的感覺相處，看看會有甚麼發現。
- 聲音導航：陳鑑忠先生 - 新生精神康復會教育心理學家
- 影片：
<https://www.youtube.com/watch?v=RvHNMADBeeQ>

SCAN ME



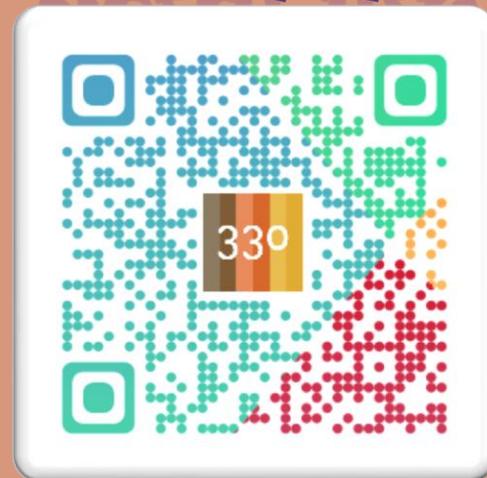


停一停，給自己一個呼吸空間

- 在這段時間，我們可能累積了不愉悅的情緒。這些情緒有時會很強烈，同時腦海裡思緒亂飛，令身體也出現一些不舒服的感覺。如果這一刻您覺得身心都很辛苦，不妨停下來，給自己一個呼吸空間，去關懷自己。
- 聲音導航：陳鑑忠先生 - 新生精神康復會教育心理學家
- 影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=S2TsmSgftUI>

SCAN ME

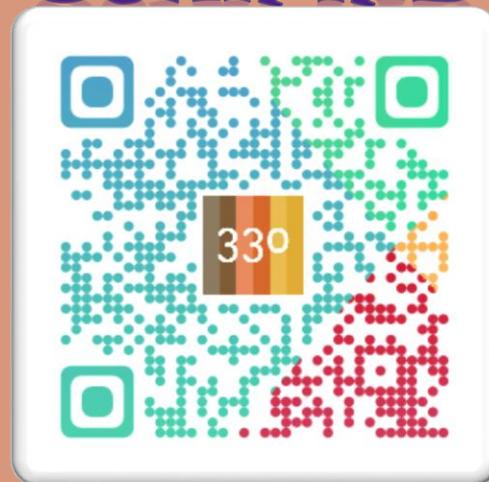




灌溉心中慈愛友善的種子

- 在這個共同抗疫的時候，我們可以透過祝福練習，多接觸內心那友善及關愛的面向，灌溉心中慈愛的種子。讓我們帶著慈愛的心去祝福香港以至世界上的所有人，當中也包括自己。
- 聲音導航：陳鑑忠先生 - 新生精神康復會教育心理學家
- 影片：
https://www.youtube.com/watch?v=H3PeT5a29_s

SCAN ME

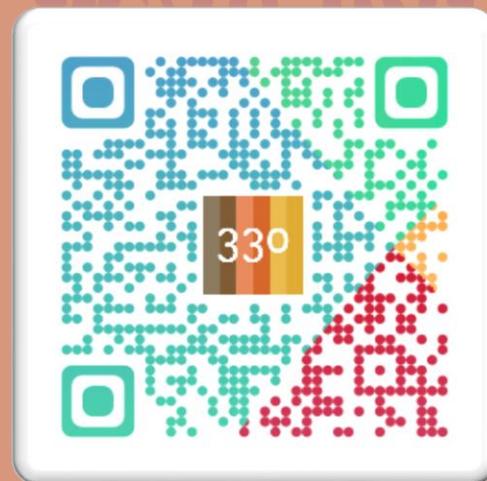


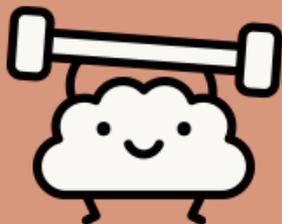


坐立不安？不如靜心步行

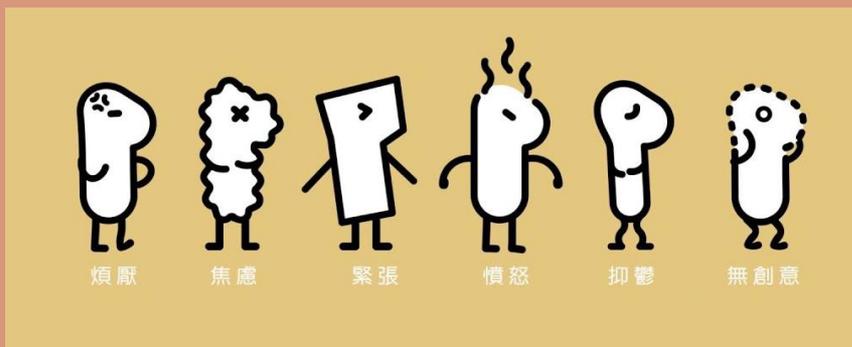
- 這段時間，大家可能會因為對疫情難以掌控，而覺得不安、擔心和思緒混亂。在這情況下，要坐定定做靜觀練習可能很難，我們可以嘗試靜心步行的練習。
- 聲音導航：陳鑑忠先生 - 新生精神康復會教育心理學家
- 影片：
<https://www.youtube.com/watch?v=a8VFXRUG7sI>

SCAN ME





恭喜你已完成六天330



希望大家都能體驗「簡單、客觀地知道並接受所有」，持續的練習將有效提升身心靈健康😊





330 生活錦囊 (2)

在過往小組裏，我們學懂了規律有序的生活，投入於人與人之間的聯繫。在以下的時間，我們嘗試透過不同的練習及活動連結所學，展望將來。





生活時間表

每天只有24小時，我們需要好好規劃，讓自己在家庭、學習、健康及社交各方面都能有效地發展。

330考考你



以下哪項適合寫入每天的時間表中？
視像上課、功課、溫習、閱讀、休息
(如打機)、用餐、社交聯繫(如傾電話
/FB/IG)、運動伸展、梳洗、家庭時光



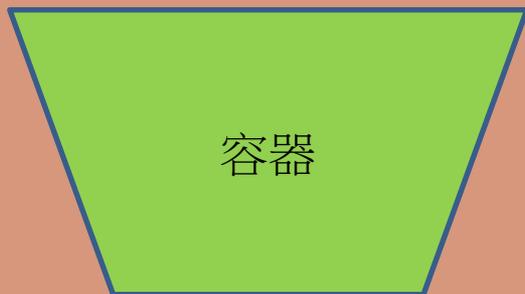


330 考考你

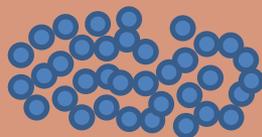


答案：以下所有項目都適合寫入時間表
視像上課、功課、溫習、閱讀、休息、用餐、
社交聯繫、運動伸展、梳洗、家庭時光
但謹記我們需要為它們排次序，先處理大事情，
才處理小事情

有限的時間



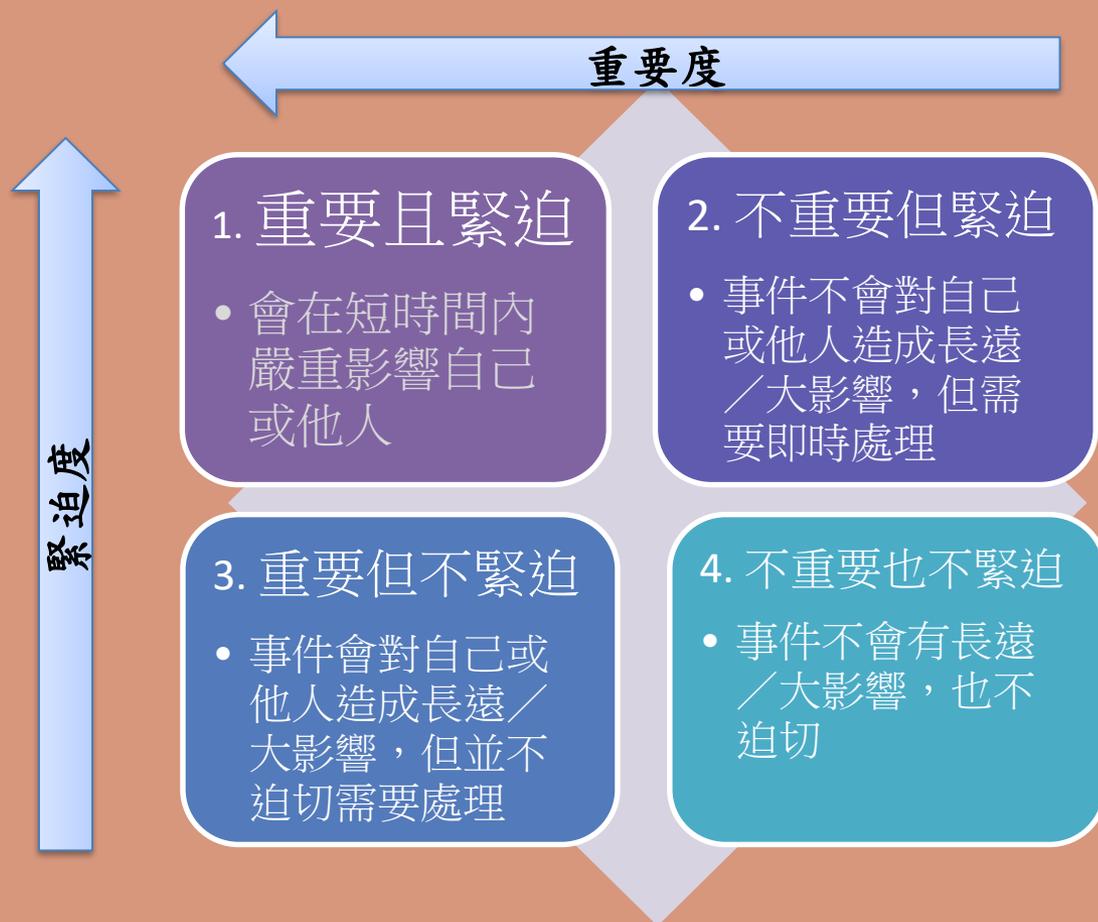
不重要且不
緊迫的瑣事



小珠

既緊急又重
要的大事





330 考考你



以下事例應該歸類入哪項？

- 一星期後用 ZOOM 進行的小測
- 看 YOUTUBE 影片
- 明天交的中文寫作
- 拉筋伸展
- 剛吃完的碗筷



當我們列出需處理的事情，並依其緩急先後歸類後，我們便可以建立表格，認真規劃全天的活動。

| | Monday | Tuesday | Wednesday |
|---------|---------------------|---------|-------------------|
| 9-10am | 梳洗及早餐 | 梳洗及早餐 | 梳洗及早餐 |
| 10-11am | 中文作文 | 伸展運動 | 溫習小測 |
| 11-12nn | 中文作文 瀏覽 IG(20分鐘) | 數學練習 | 溫習小測 看漫畫(20分鐘) |

330提提你



- 附件一為時間表範本，歡迎同學列印填寫
- 如同學已於小組學習「時間管理」的課題，可在筆記中重溫更多重點





充實自我

運用 SMART GOALS 的原則，為自己訂下個人目標（如每週與同學聊繫、每兩週閱讀一本新書等），讓自己在學習、家庭、健康、社交等各方面都得到成長





SPECIFIC



確切而具體的行為標準

- 例：中文小測有10分的進步

MEASURABLE



可以量化或者行為化的

- 例：每週打掃整理房間一次

ACHIEVABLE



合理且能力可及的

- 例：減去十公斤體重

REALISTIC



不可天馬行空，需現實裏可執行的

- 例：在家中原地跑半小時

TIME-BOUND



在固定的時段內完成

- 例：在一個月內製作出送給朋友的祝福禮物





我們要懂得平衡身心靈的健康，無論是學習、家庭、健康，還是社交，我們都會為自己訂下目標呢！

社交

- 目標：一個月內提升與兩位同學的友誼
- 行動：每週關心問候對方，開啟/延續兩種不同的話題；自製洗手液送予對方

330提提你



- 可以自己/邀請家人預備一份小禮物，作出鼓勵自己努力達成目標
- 附件二為訂立目標範本，歡迎同學列印填寫





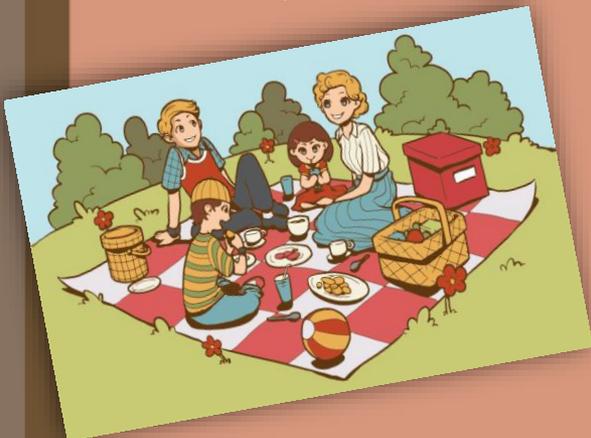
親親身邊人

隨著彼此相處時間的增加，我們可以趁這時機加深和家人及朋友的聯繫。

我們可以一同分享過往的生活回憶：觀看照片、清潔家居、整理小物……



我們可以一同建立回憶：規劃郊遊、觀看電影或劇集、一同參與靜觀練習……



相處之間，我們可以透過五種不同的方式讓對方感受到我們的關愛 (Gary Chapman: The 5 Love Languages)。



肯定的言詞

是說出具體事蹟的鼓勵、感謝



貼心的禮物

是不求奢華，但是送在需要上的禮物



肢體的接觸

從牽手、擁抱開始，是安全感的累積



精心的時刻

是不滑手機...專注於彼此，用心的相處



服務的行動

是幫你送杯水、準備晚餐，實際的作為

330 考考你



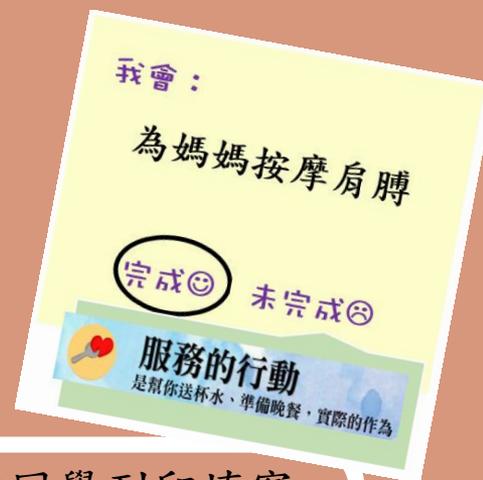
你還想到
甚麼例子
嗎？





在一般情況下，我們更鼓勵面對面的直接交流。但在疫情的限制下，我們可以透過科技（如ZOOM及WHATSAPP的視像功能）拉近彼此，延續我們對人的關愛。

同時我們也可以多觀察身邊人對我們的關愛，對她/他表達感謝。



330提提你



- 附件三為親親身邊人的社交任務，歡迎同學列印填寫
- 可以紀錄下對方的回應，讓我們知道他/她最喜歡哪種愛的語言
- 使用網絡溝通的技巧可參閱「喜伴Online」





「疫」境同行

如果以上的活動並未足夠舒解你的情緒，你還可以尋找以下機構幫助：

- 香港撒瑪利亞防止自殺會 24小時熱線：2389 2222
- 生命熱線（24歲以下青少年，服務時間：14:00-02:00）
熱線：2382 0777
- 賽馬會青少年情緒健康網上支援平台-Open 喻（24小時緊急情緒支援服務） 網址：www.openup.hk
Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup SMS: 9101 2012
- 香港撒瑪利亞防止自殺會網上情緒支援平台應用程式：Chat 窿
（服務時間：星期一至五上午6時 - 凌晨1時；星期六、日及公眾假期晚上8時 - 凌晨1時）網址：<http://chatpoint.org.hk>





參考資料

- newlife.330
<https://newlife330.hk>
- 社會福利署支援服務（學生篇）
[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/332/en/3_Information_on_Emotional_Support_Service_\(For_Students\)_poster.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/332/en/3_Information_on_Emotional_Support_Service_(For_Students)_poster.pdf)
- 雞湯來了
<https://chickensoupfle.wordpress.com/%E6%84%9B%E7%9A%84%E9%80%9A%E9%97%9C%E5%AF%86%E8%AA%9E-%E4%BA%86%E8%A7%A3%E6%84%9B%E4%B9%8B%E8%AA%9E/>
- <https://www.vecteezy.com>
- 附件一 時間表
- 附件二 訂立目標
- 附件三 社交任務-親親身邊人

