



學校社工張諾晴姑娘



# 面對開學的小擔心

功課學業壓力  
不願起床上課

作息時間突然改變  
害怕用Zoom上課

不能再整天打遊戲機  
還有。。

面對不同的轉變，  
我們都一樣會有壓力或感到擔心。

# 不同的情緒反應



興奮



不快



擔心



期待



緊張



平靜

我們都會出現不同的情緒變化，  
一起慢慢學習接受及調整。



# 3A 小錦囊

幫助我們了解情緒

## AWARENESS 察覺

察覺自己的情緒

開心？難過？期待？

## ACCEPTANCE 接納

接納自己有不同的情緒

出現這情緒很正常呢！

## ACTION 行動

適當地紓緩負面情緒

不开心時可與人傾訴呢！

# 減壓方法



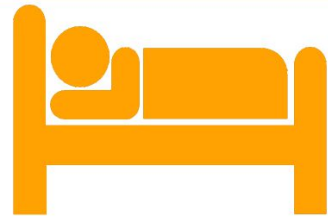
與他人傾訴



做運動



看電視 / 電影



休息 / 睡眠



聽音樂



吃東西

減壓方法有很多種，  
最重要找到適合自己的方法。

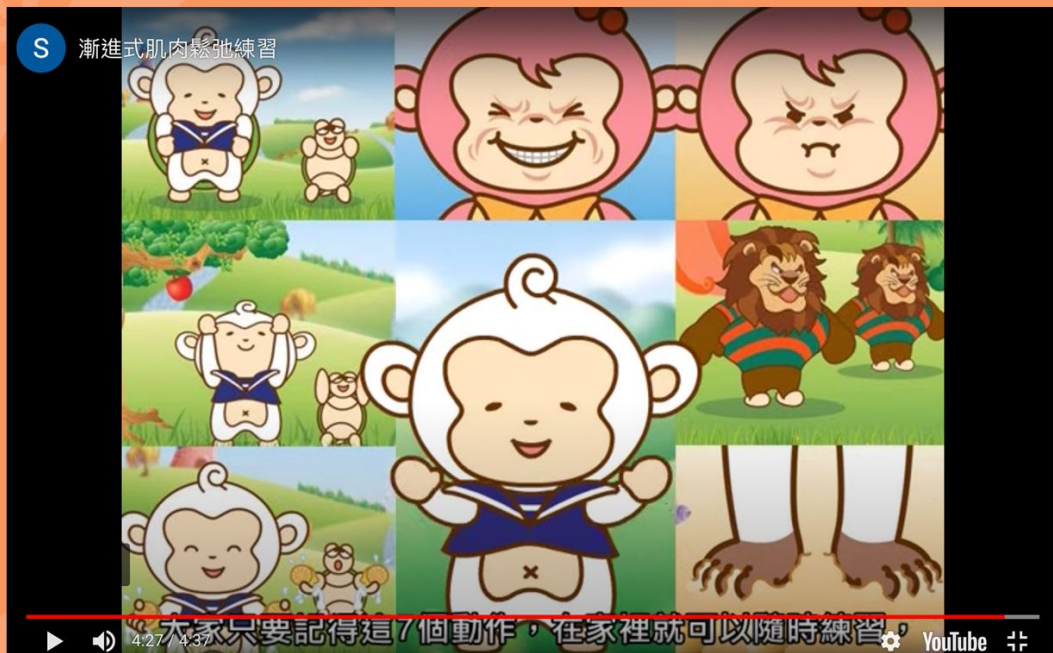
# 訂立時間表

| 時間         | 工作    |
|------------|-------|
| 8:45-9:00  | 起床及梳洗 |
| 9:00-9:30  | 食早餐   |
| 9:30-12:15 | 網上上課  |
| 12:15-1:15 | 食午飯   |
| ?          | 休息    |
| ?          | 做運動   |
| ?          | ?     |
| ?          | ?     |
| 10:00      | 睡覺    |

自行訂立每天時間表，  
養成健康的生活習慣，  
為復課作好準備。

# 宗長小錦囊 肌肉鬆弛法

透過放鬆身體的肌肉來幫助消除緊張的感覺，  
經過重複練習後，我們較容易隨時放鬆肌肉，  
去應付緊張的情況，達致身心鬆弛。



宗長可協助子女掃描QR code，  
播放影片並陪伴子女練習



# 家長小錦囊 靜觀練習

靜觀是一種讓我們去接觸自己想法和情緒的方式，從而令我們對想法和情緒能更注意，並能自主地作出不同的回應，從而提升心理健康。



家長可協助子女掃描QR code，  
播放影片並陪伴子女練習。



# 快樂7式

1

感謝與讚美



2

健康生活



3

樂在其中



4

正面積極



5

關心別人



6

寬恕的心



7

家人朋友支持



# 如果你需要傾訴

在家上課的日子：

可以打電話給老師/張姑娘

電話：29810432

或

掃描QR code  
填寫簡單表格



回校上課後：

歡迎與老師/張姑娘

直接傾訴

我們都十分願意聆聽

