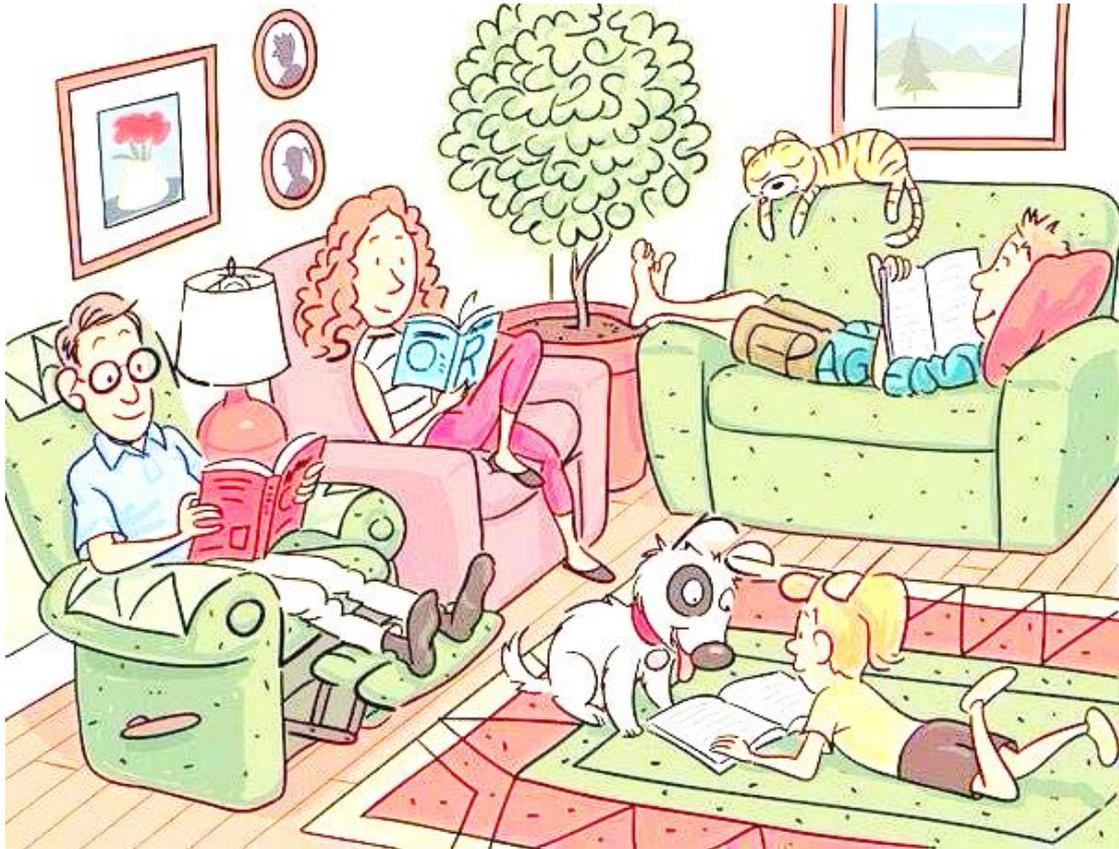


香港道教聯合會青松中學
二零一五至二零一六年度
輔導通訊 第二期：輕鬆鬆一鬆

找一找，考考你的腦筋～

下圖隱藏了6個英文單詞，報道指只有約1/3 成年人能成功找出，大家找找看☺
(如果你找到4個英文單詞或以上，歡迎到社工室找李姑娘領取小禮物乙份)



大家係咪睇到好入神呢！如果覺得累，不妨做下放鬆的活動。

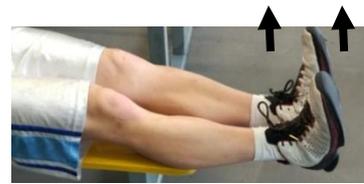
◇ **呼吸鬆弛法**：長期練習可增加肺容量和紓緩緊張的情緒。

- 坐在椅子上或躺下來，眼睛自然閉合，將一隻手輕放在腹部
- 吸氣，手感受到腹部鼓起；
- 稍為屏住氣息；
- 呼氣，手感受到腹部凹下，把氣體從嘴唇緩緩吹出，吐氣時宜慢且長，不要中斷。



1. 肌肉鬆弛法：

- 坐在椅子上或躺下來都可以，深呼吸數次。
- 手：握緊拳頭，屈起雙臂，保持這個姿勢數秒，
感受一下肌肉完全收緊的感覺。放開，
體會一下手部肌肉由緊至鬆的感覺。
- 肩：膊頭盡量向上推，貼近耳朵。保持數秒。
感受肌肉完全收緊的感覺。放開，體會頸及
肩部肌肉由緊至鬆的感覺。
- 腳：提起雙腿，伸直，腳尖向自己。
保持數秒，感受一下肌肉完全收緊的感覺。
放開，體會一下腳部肌肉由緊至鬆的感覺。
- 慢慢由五數到一，把鬆弛的感覺帶回生活之
中，張開眼睛。休息數分鐘後恢復正常活動。



2. 健康生活小錦囊～

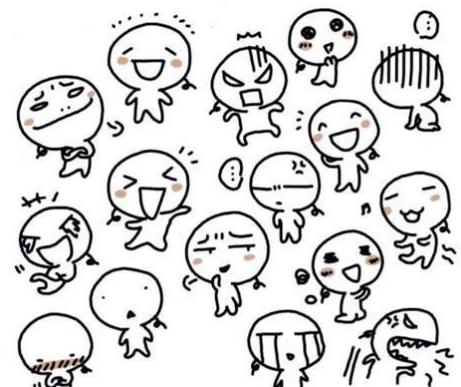
✓(宜)	×(忌)
✓ 尋找快樂的來源，如玩手機小遊戲，與朋友溝通等。	✓ 玩樂時不忙要讓自己訂立休息的時間，如每半小時休息五分鐘。
✓ 適當地獎賞自己，如買喜歡的食物，或買小精品。	✓ 消費時要考慮經濟能力，不能盲目跟隨潮流，要考慮到需要性才買。
✓ 每星期做適量的運動。	✓ 適量的運動可幫助減壓，但要注意安全和運動後補充水份，不要過度地運動。
✓ 週末時可與親友聚會聊天，互相關心。	

3. 找一找，哪個表情最能代表你今天的心情？

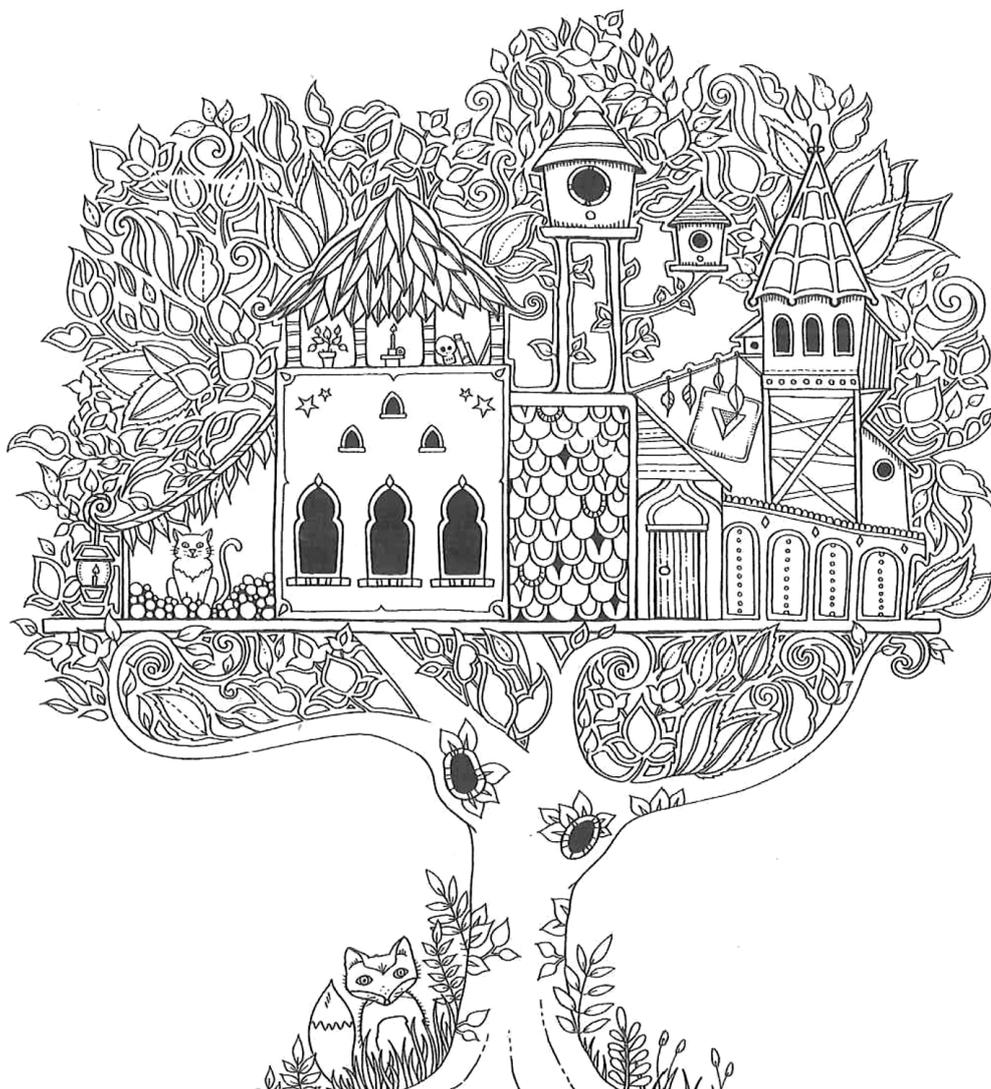
- 我今日的心情係_____？
- 呢種心情都持續左_____日啦！
- 我 鍾意/唔鍾意 呢種心情。

不如搵人分享下…

我沒有能力改變天氣，但我有能力改變我的心情！



4. 填出好心情～壓力大唔開心，不如填下顏色（素材取自秘密花園）：



我手填我心，呢幅圖畫表達了...

5. 心靈小故事：柏拉圖與蘇格拉底的對話

甚麼是生活？

有一日，柏拉圖問老師蘇格拉底：「甚麼是生活？」

蘇格拉底叫柏拉圖：「你去樹林裏取一朵最好看的花回來，途中可以來回地走。」柏拉圖充滿信心地走入樹林，結果走了三天三夜也沒有回來。蘇格拉底於是入樹林尋找他，最後看見柏拉圖在樹林的某處扎營，守候在一朵花旁邊。

柏拉圖告訴蘇格拉底：「這就是我找到最美的花。」

柏拉圖不惑地問：「你為何不把花摘下來拿走？」

蘇格拉底回應：「若把花摘下來，花就會枯萎，若果可以靜靜地守候著，可以有更多的時間看著這花。雖然遲早有一天花都會枯萎的，那到時我再找另一朵美麗的花吧。」

蘇格拉底告訴柏拉圖：「你已找到生活的真諦了。」



對於生活，我們需要有像柏拉圖一樣的「追隨與欣賞」，每當我們看到生活美麗的部分，例如「被讚美」，「節慶日子」，「功課上的小進步」，「和家人朋友的相聚」等。也許這些美麗的部分並不是永恆的，但回顧、欣賞、感恩、追逐這些生活的美麗，就是「生活的真諦」。

搵人傾下計啦!

如果你想搵人傾心事，你可以逢星期一、二、四、五到社工室找社工或打以下的熱線：

香港青少年服務處啟業中心	27507913
基督教靈實協會	27013407
醫院管理局精神健康專線	24667350
生命熱線	23820000
香港撒瑪利亞防止自殺會	23892222

參考資料：

鬆弛方法 <https://w3.ab.ust.hk/sccs/upload/RELAX-ChinInstruction.pdf>

情緒圖 http://3.bp.blogspot.com/_3UiTsFX4gCI/TOABnUnb3qI/AAAAAAAAAbw/bNJUqNQRgY/s1600/wanwan.jpg