

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



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



自我關懷篇

青少年康士 精神健貼 小



青少年精神健康小貼士

自我關懷篇

「青少年精神健康小貼士-自我關懷篇」由賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃所設計。

青少年長期處於競爭激烈的環境，時常在面對挫折及失敗時陷入自我批評的漩渦，內心充滿壓力和焦慮。因此，學習面對自身的不完美，掌握關懷愛護自己的方法，對自身的精神健康尤其重要。



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

T Transformation
#蛻變自己

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

A Actualization
#實現所想

務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

G Gratification
#滿足所需

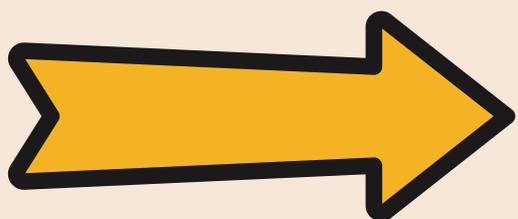
同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

你曾經有以下的想法嗎？

為甚麼其他人都做到，只有我一個做不到

事情未如理想，一定是我不夠努力，我真是無用

情緒一點也不重要，解決問題才是首要



你需要自我關懷

自我關懷不會讓你的困難瞬間消失，也不能使你免於痛苦，但它能讓你以一個包容的態度去理解自己，以接納的心去關顧挫敗中的自己。走出逆境不容易，更難的是不讓逆境拖垮自己。沒有人是完美的，接納自己不足的地方，學習與困難相處，是人生必學一課。



自我關懷是
可以學習的

阻礙自我關懷的原因



1 自我批評的思想



只有不斷自我批評才能讓我進步、推動成長



鼓勵自己也能作為推動力

試下咁諗

自我關懷是軟弱的表現



能坦誠面對自己的情緒，並接納自己不足是勇氣的表現

自我關懷只會變成自我放縱、懶惰、逃避責任



自我關懷是先撫平傷痛，平靜下來，才能承擔責任

若我對自己稍為寬容，別人會覺得我傲慢或自我中心



錯誤是人生經驗的一部分，不用怪責、懲罰自己

2 缺乏對自身痛苦的覺察

當我們對痛苦習以為常，有機會忽略自己正在經歷辛苦和難受，難以察覺壓力對我們造成的負面影響，以致未能即時回應身心靈需要

在面對困難時，以一個不加批判、接納的態度去看待它，如實地去觀察當下的思想及感受



面對痛苦可以怎樣做



人生中總有些痛苦是無法避免，當你愈想逃避、壓抑這些痛苦的情緒，它們只會變得更強烈，最後抑壓的情緒會如同膨脹至極限的氣球一樣爆破

試想像最要好的朋友和你絕交

接納糾纏者的存在

嘗試靜下來觀察當下感受，朋友的離開令你感到怎樣？孤單？悲傷？還是憤怒？允許這些負面情緒存在



安撫自己

輕輕觸摸身體上的不適，拍拍它，溫柔地按壓緊繃的肌肉。如果可以，用手包圍身體，給自己一個溫暖的擁抱

提醒自己痛苦是人所共有

告訴自己：痛苦、失敗是所有人類共同的經歷，十分正常和普遍，你和其他人都一樣，都會有面對痛苦、不如意的經歷，無須因而去怪責、懲罰自己





善待自己 = 自我關懷



試著將自己當成一位好朋友一樣去看待，以一個包容的態度去理解他。當我們能溫柔對待自己，體諒自己所面對的困難時，自然能以更好的心境面對各種挑戰。你可以透過以下方法在日常生活中善待自己！

欣賞自己的特質



不要吝嗇欣賞自己，這可以孕育你成長和學會對身邊人的感恩

對自己有耐性



事情未必每次都成功，但不代表努力白費；學習體諒自己，給予自己多一次機會，等待自己成長

以五感體會生活



多接觸大自然，欣賞山水、感受花草的香氣、細聽穿林打葉聲，讓身體得到好好的休息

聆聽自己的說話



將注意力集中在當下，傾聽自己內心的聲音，了解自己的需要

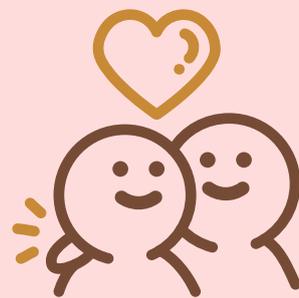
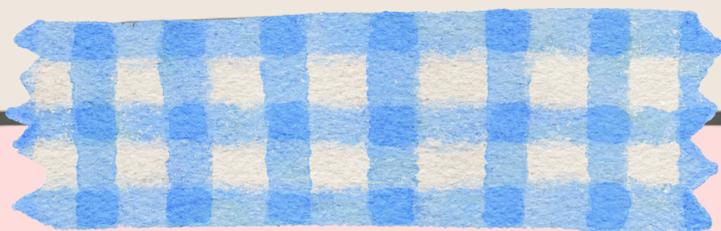
關於自我關懷



我學會...

欣賞自己

接納情緒



覺察痛苦

善待自己

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



賽馬會擁抱生命系列2.0 - 「心動啟航」計劃

官方網站



Youtube 頻道



Instagram



本會為註冊之有限公司

Incorporated with Limited Liability

本計劃統籌單位

聯絡電話 2549 5106

聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk