

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



青少年精神健康 教師手帳 自我關懷篇



「青少年精神健康－教師手帳」－自我關懷篇
由賽馬會擁抱生命系列 2.0－「心・動啟航」計劃所發佈，
期望能提升教師的自我覺察，關顧自己於日常工作中的情緒需要。
手帳邀請你由思維調節，到情緒釋放，再作出自我關懷的行動，
建立一個可以讓自己建立調節壓力的生活模式。

自我關懷3步曲

1

思維調節－
尋找生命喜悅

2

情緒調節－
釋放負面情緒

3

愛己行動－
持續自我關懷

接納
不代表放棄改變，
而是允許存在

作為教師，
你是如何排解
像山似的壓力？
曾感覺自己
不被尊重或無力？

在開始3步曲前，
請你接納內心浮現出來的
負面想法和感受，
先感謝自己仍願意堅持。

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。

透過鼓勵青少年、家長及教師經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，
促進大家發展成長心態，
以應付在生命中出現的心理健康挑戰。

此計劃同時也藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，
共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，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

落實而行，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

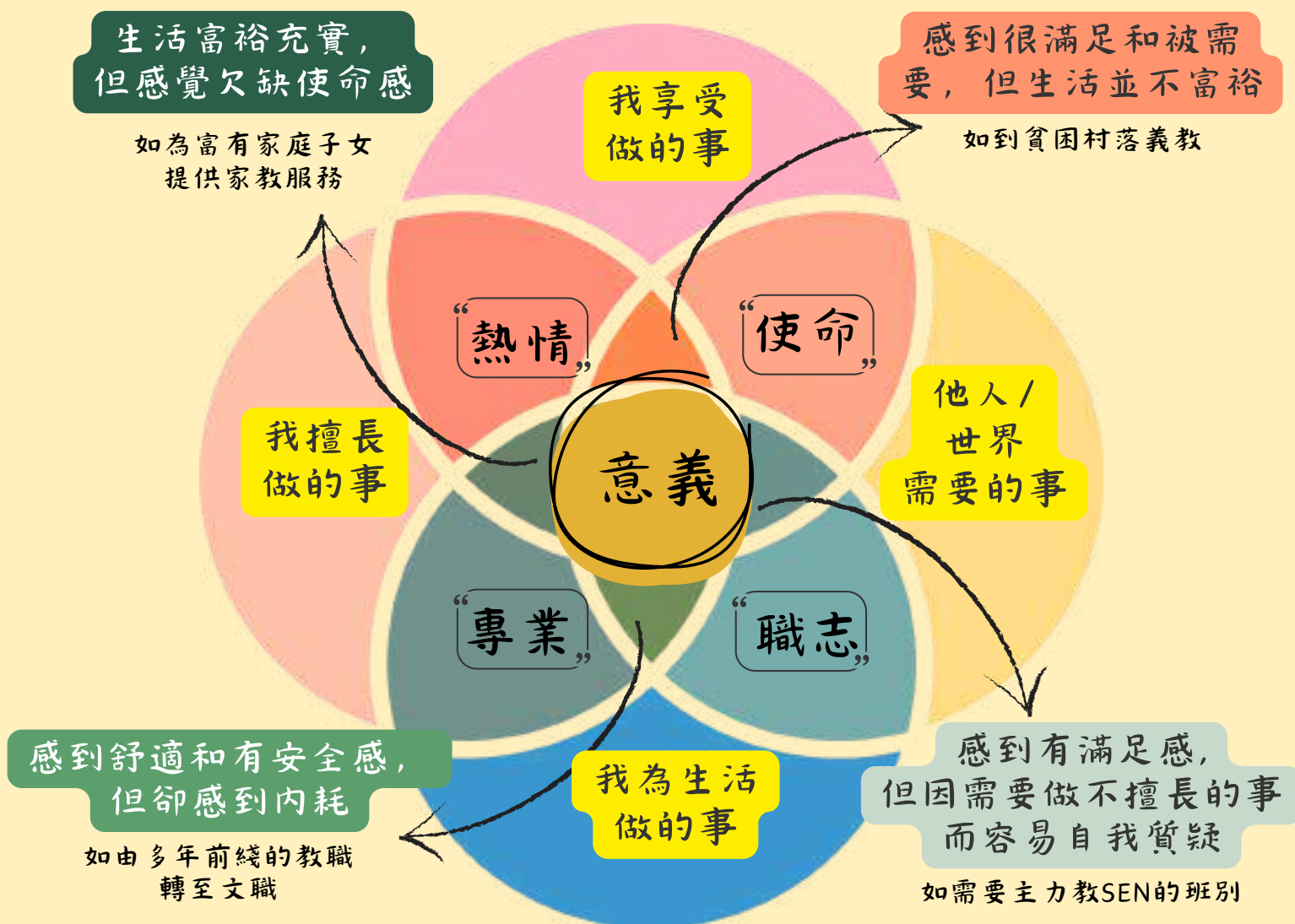
同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

① 思維調節-尋找生命喜悅

何謂IKIGAI?

【IKIGAI】的概念起源於沖繩，因沖繩的百歲人瑞將近千名，故有學者研究他們長壽的秘訣。它用日文直翻成中文就是「生存的價值」或「生活的意義」

也有書[1]翻譯為，「讓你每天早上起床的理由」，IKIGAI引領大家可以尋找四個面向重疊的可能性，從而找到忙碌的幸福。



[1]Garcia, H., Miralles, F., & Cleary, H. T. (2017). Ikigai: the Japanese secret to a long and happy life.

我們邀請你檢視現在營營役役的生活和工作，
嘗試善用每天的經驗而累積幸福的素材。
不要讓工作定義你的人生，勇於尋找你想堅持的方向！

你擅長的

有沒有發現自己做一些事情時，
比較得心應手？

留意到別人可能要花多些力氣才
能完成的事情，而自己較快完成？

曾被人讚賞過的地方？這些讚美
不一定要是由上司而來，可以是
由學生、家長、同事而來？

你享受的

會讓你有動力和熱情去做的事情
是甚麼？

你在教學當中感到享受的地方？

你為他人/世界而做的

你希望世界哪個部分
可以因你而變得更好？

你期望在教育路上推廣的理念
和價值是甚麼？

你為生活而做的

除了作為教師以外，
其他已有/可發展的技能 and 專業是
甚麼？

教育無他 唯愛與榜樣
(弗里德里希·福祿貝爾-德國教育家)

你可以實踐
每天尋找幸福，
令同樣面對高壓的學生
看到積極生活的模樣。

2

情緒調節－釋放負面情緒

學習情緒調節，
適當地釋放壓抑的情緒，
避免因長期的情緒勞動，
而影響了整體教學質素。

適當地表達情緒，
能作為情緒教育的素材，
令學生學習情緒表達。

如何能 好好釋放 負面情緒

覺察

- 多留意自己的身體警號和心理狀態
- 定時審視工作環境、制度的合理性，避免一直被挫敗感淹沒

接納

- 人不可能是全能全知；要好好訂立作為教師的責任和角色界綫
- 相信負面情緒是有著保護的作用

表達

- 學習思考情緒背後的需要，並向有關的對象表達自己的需要和期望



Explore your treasure

3 愛己行動-持續自我關懷

工作佔據我們生活很大部分，有時忙碌彷彿如身在戰場，究竟如何能持續實踐自我關懷？
不如嘗試將戰場想像成冒險尋寶之旅，
即使依然驚險重重，但嘗試讓壓力變成動力，
帶著盼望去面對挑戰。

食物

定時補充快樂荷爾蒙，如蛋類和乳類製品，黑朱古力、燕麥、糙米等

基地

設計一個你感到舒適的工作空間，如保持書枱整潔、
用你喜歡的顏色、擺設等
(不要忽略在工作間自主可控的部分)

戰友

適時和同行的人如其他老師、社工等去交流分享，互相支援和吸收經驗與智慧

寶藏

- 尋找工作的滿足感，可多留意不同學生大大小小的進步和改變
- 在工作和生活中進一步確立自己的‘使命’、‘專業’、‘熱情’及‘職志’
(可參考第一步曲)



我的反思 reflection

selfcare

思維調節－
尋找生命喜悅

情緒調節－
釋放負面情緒

愛己行動－
持續自我關懷



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



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃



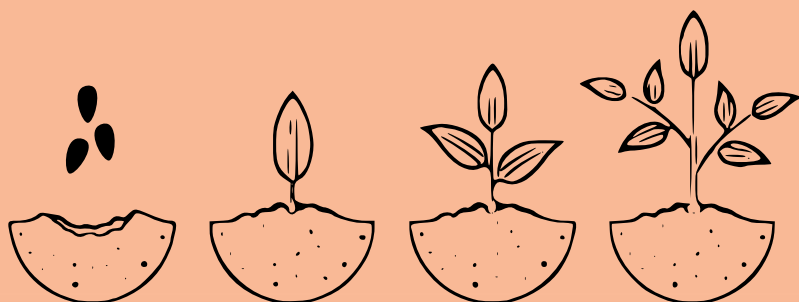
Youtube



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