

## 「好心情@學校」 推廣心理健康活動舉隅

學校可以透過早會或課外活動時段，舉行以下有關心理健康的推廣活動，帶出「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的訊息。此外，學校如學校考慮進行類似「學校休整日」的活動，讓學生和教師有放鬆下來的時間和空間，有系統和有意義地對有關心理健康的課題進行反思，以下活動亦可供參考。

正面訊息	活動舉隅	結語	跟進活動
<b>與人分享</b>			
<b>感謝或讚賞他人</b> 每當你受助時只要向對方道謝，或向成績有進步的同學說聲「做得好」來勉勵對方，可將快樂產生的好處散播開去。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 透過話劇表演或校園電台/電視台，表達讚賞所帶來的良好效果。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 在與人相處時，多選擇欣賞別人的優點，給予讚賞，或對別人的好意表達感謝，不但可為對方帶來快樂的情緒，更可促進彼此的關係。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請同學當天用說話或行動向三個人表達感謝、欣賞或鼓勵，留意對方的反應，觀察讚賞如何能為對方帶來快樂。</li> </ul>
<b>善待和幫助他人</b> 善待和幫助他人會令你快樂，例如做義工或幫助同學解決功課問題等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 邀請曾參與義工服務的同學分享經驗，讓其他同學明白助人的快樂。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 助人可令別人快樂，也可讓別人對自己有好的印象，增進人與人之間的感情，並為自己帶來滿足和快樂。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請同學找一位需要幫助的人，向他/她提供協助或幫忙，留意對方的反應，觀察幫助他人如何能為對方和自己帶來快樂。</li> </ul>
<b>與朋友見面交流</b> 與值得信賴的朋友分享你的困難和快樂。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 邀請同學或老師分享自己與一位好朋友的相處經驗，讓同學明白朋友間可以如何分享快樂、分擔煩惱、解決困難，從而領略朋友間相處之道和與朋友交流的重要性。</li> <li>➤ 播放有關朋友的歌曲（例如：Forever Friends、Proud of You、I'll be there、朋友），</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 人是群體的動物，與喜歡和值得信賴的朋友交流，是其中一個得到快樂的方法。</li> <li>➤ 多和別人交流，可幫助自己從不同角度了解事情，避免自己「鑽牛角尖」。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請同學找一位信任的朋友分享一件快樂或煩惱的事情。</li> </ul>

	讓同學明白真正的朋友會鼓勵自己，陪著自己走過高與低。		
<b>與人訴說以獲取支持</b> 遇到不如意事要找父母、老師、社工、心理學家等幫助和支持。	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 播放有關接受別人幫助的影片，或邀請同學分享經驗，讓同學明白遇到不如意事時，除了自己嘗試想辦法解決，也可與身邊的人傾訴並商討解決方法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 尋求協助不是懦弱的表現，懂得和別人分享自己正面對的不如意事，也是成熟的表現。</li> <li>▶ 明白個人能力有限，遇到不如意事時與人訴說以獲取支持是明智的選擇。</li> <li>▶ 同學除了可找自己信任的朋友傾訴外，也可尋求成年人或其他專業人士的協助。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 請同學分享在遇到不如意事時會向誰人傾訴。</li> </ul>
<b>多與家人相處溝通</b> 建立更良好緊密的家庭關係令人心情愉快。多與家人傾談和分享生活趣事，也讓他們分擔你的憂慮，以便互相扶持。	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 邀請同學或老師分享過往與家人相處的趣事或經歷，讓同學明白家人之間可分享喜怒哀樂並互相扶持，向同學指出多與家人相處溝通的益處。</li> <li>▶ 播放有關與家人相處溝通的歌曲，例如：<b>Shall we talk</b>。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 良好的溝通，是建立關係的基礎。耐心聆聽和主動分享生活趣事，能夠讓我們與家人凝聚在一起。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 請同學計劃一項在假日與家人進行的活動。</li> </ul>
<b>正面思維</b>			
<b>懷有希望</b> 保持樂觀思維有助你解決困難，甚至會改善健康。保持對負面思想的警覺性，並嘗試於困境中尋找希望，例如當你失意於數學考試的時候，與其認為「我很愚笨」，不如認為「我下次可以再努力」。	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 透過分享有關希望的歌曲、短片或故事向同學指出在人生中不能避免遇到困難或失意，鼓勵同學在遇到困難時可調節自己的想法，保持樂觀積極的態度。</li> <li>▶ 例如：(歌曲) 鄭秀文 - 衝過去 (「好心情@HK」計劃主題曲) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QZpwQbQVB_4">https://www.youtube.com/watch?v=QZpwQbQVB_4</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 樂觀的思維有助解決困難。當遇上困難時，要相信會有解決辦法，嘗試在困境中尋找希望。</li> <li>▶ 壓力並非來自事物和處境本身。事物和處境會否對個人構成壓力，視乎我們如何看待和處理這些問題和處境。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 請同學為自己的班別設計打氣口號/金句/海報/微電影，互相勉勵。</li> <li>▶ 於午飯時間舉辦點歌活動，播放帶有正面訊息的歌曲，為同學和老師打氣。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (短片)「生命滿希望，前路由我創」政府宣傳片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EdU9E72vAZ0">https://www.youtube.com/watch?v=EdU9E72vAZ0</a></li> <li>➤ (故事) 分享「半杯水」故事，表達凡事都需懷有希望、保持樂觀思維</li> </ul>		
<b>留意自己</b> 定期探究和留意你的感受和需要。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 透過不同新聞 (例如：香港運動員在國際比賽中獲獎、迷你倉大火等)，請學生留意自己的想法和感受。</li> <li>➤ 邀請同學或老師分享一件令自己留下深刻印象的事，指出在事件中自己的感受和需要。</li> <li>➤ 透過老師帶領學生進行靜觀練習 (Mindfulness)，調整自己的情緒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 生活節奏很急速，我們很容易便會忽略了自己的感受和需要。定期留意自己當下的感受和需要，可以讓我們察覺身邊的人/事/物如何影響自己，有需要的話我們要調整自己的情緒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 鼓勵同學每天定時留意自己感受的好習慣，例如可於每天臨睡前為當天作簡單回顧，並在有需要的時候調整自己的情緒，然後迎接新的一天。</li> </ul>
<b>相信自己</b> 把所有給你成就感的事記下來，然後肯定自己的優點和技能。在不同的領域上，善用自己的優點。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 邀請同學分享過去的成功經驗及所遇到的困難，並指出在經驗中自己如何發揮自己的優點和技能。</li> <li>➤ 播放有關成就感的影片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 每個人會有不同的優點及技能，鼓勵同學發掘和欣賞自己的優點和強項。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請同學分享自己的優點或強項，及如何善用自己的優點。</li> </ul>
<b>設定目標</b> 按自己的能力設定目標，然後按照計劃去實行。定期回顧自己的目標與行動，肯定自己進步之處，並繼續向前。	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 邀請同學在新學年為自己定下具體的目標及施行計劃，並讓同學貼在自己的手冊內或班房的壁報上。</li> <li>➤ 播放有關設定目標的影片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 清晰的目標，能夠引領我們向前行；有系統的施行計劃，能夠讓我們明白如何達成目標。</li> <li>➤ 清晰的目標和有系統的施行計劃，將可以為我們帶來一份達成目標的滿足。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請同學定下一個短期(一個月內完成)及一個長期目標(六個月至一年內完成)，並請學生為自己訂立施行計劃。</li> </ul>

<p><b>心存感恩</b> 當面對困難或感到不足而想抱怨時，想想現在擁有的東西。每天花些時間去數一數令你感恩的事，可使你倍覺感恩。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 老師帶領同學默想生活中一些值得感恩和珍惜的人及事，如：健康的身體、朋友的關心、生活中出現的機會。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 心存感恩能帶來快樂情緒，面對日常生活的各種事情都能較樂觀，讓我們勇敢面對逆境和挑戰。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請同學每天記錄最少一件感恩的事，想想當中要感謝的人/事/物，體會這些事情的發生或別人的付出不是理所當然的。持續進行，當有不如意的事情，可以用記錄鼓勵自己，回想值得感恩的事。</li> </ul>
<p><b>享受生活</b></p>			
<p><b>發掘和培養興趣</b> 發掘和參與有興趣的活動，並將之培養成為一種嗜好。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 老師分享一項個人興趣，讓同學明白擁有興趣的好處。</li> <li>➤ 邀請同學介紹一些普遍年輕人可培養的興趣，並與同學討論當中的不同好處。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 我們可以在餘暇時間發掘和培養適合自己的興趣。持續做自己有興趣的活動能讓我們鬆弛身心，為生活增添趣味。當有壓力的時候，投入這些興趣也可幫助我們將注意力放在輕鬆的事情上，為自己加添正能量。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 請同學嘗試發掘一項興趣，並留意該興趣為自己帶來甚麼好處。一星期後可與老師/家長/朋友分享自己的體驗，想想如何持續培養興趣。</li> </ul>
<p><b>留意身邊事物</b> 保持好奇心和多留意身邊事物，你便會發掘到身邊更多美好事情，例如享受烏雲密佈後出現的溫暖陽光、使用你喜歡的文具等。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 老師展示一些圖片，如街道、郊區、校園等，讓同學指出當中美好的事情，帶出日常生活中有很多好事值得我們留意及珍惜。</li> <li>➤ 播放歌曲，讓同學透過歌詞學習留意身邊的美好事情，例如：What a Wonderful World。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 當我們常常留意生活中的美好事情，我們便能產生正面的情緒。即使在生活中遇到不如意的事情時，我們也能從正面的角度，尋找逆境中的好事。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 同學可以嘗試每天把留意到的美好事情，與家人和朋友互相分享，為大家帶來快樂。</li> <li>➤ 舉辦攝影比賽，鼓勵學生留意身邊美好的事物，透過相片與老師和同學分享生活中的好事。</li> </ul>

<p><b>享受獨處</b> 短暫的獨處可以让你放鬆心情。在泡溫水澡或淋浴時享受私人空間和時間，可助鬆弛肌肉和放鬆心情。</p>	<p>➤ 老師播放「漸進式肌肉鬆弛練習」短片 <a href="http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/relaxation/relaxation.html">http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/relaxation/relaxation.html</a>，讓同學學習透過放鬆身體的肌肉，調節身心狀態。老師亦可考慮先觀看影片，再作示範。</p>	<p>➤ 獨處的時候，我們可以按個人喜好選擇做一些輕鬆的活動。每天預留短暫的時間，放鬆身體，讓身心都變得更健康。</p>	<p>➤ 請同學想一個能讓自己放鬆的方式，並計劃每天預留時段進行該輕鬆的活動。</p>
<p><b>進行體能活動</b> 適當體能活動不但可以令身體更健康，也可舒展身心，讓你更易於應付壓力和提升學習表現，例如跑步、游泳、跳舞、球類運動等。</p>	<p>➤ 老師播放運動短片(例如：Fitmind 10 式 <a href="http://www.episo.org/fitmind-video/">http://www.episo.org/fitmind-video/</a>)，同時邀請所有同學一齊嘗試練習，讓他們學習一套簡易輕鬆的運動，可日後在學校或家中繼續進行。</p>	<p>➤ 定期運動有助身心健康，能有效預防因壓力而導致的問題。投入於身體的動作上，也能讓我們體驗舒暢的心境。</p>	<p>➤ 請同學分享如何鼓勵自己持續運動，例如與家人朋友一起做運動、訂下每週的運動目標及時間等。</p>
<p><b>參與活動以發揮潛能</b> 參與能夠發展你長處或天賦的活動以充份發揮你的潛能，例如參加合唱團學習唱歌、參與球隊活動等。</p>	<p>➤ 老師邀請擁有不同專長的同學表演及分享，帶出每個人都有不同方面的天賦可以發揮。</p>	<p>➤ 參與活動可以讓我們發揮潛能，從而更了解自己及為自己的生活有更好的安排。我們也能在過程中獲得滿足感。</p>	<p>➤ 鼓勵同學在每個學期最少參加一項課餘活動。同學可積極向老師或家人表達興趣或了解有關的安排。</p>