

抗逆攻略



主辦機構：



香港善導會
The Society of Rehabilitation and
Crime Prevention, Hong Kong

贊助機構：

Ho Pui Fun Charitable Trust

多謝你閱讀真人圖書。

以下活動，是你從真人圖書中所得到的知識及反思紀錄。
我閱讀的真人圖書是：

在整個對話裡，有什麼地方最觸動自己呢？

真人圖書給你甚麼形象？

那些最觸動自己的地方，與自己的生活經歷有甚麼相似之處？

在閱讀及對話後，你有沒有一些新的價值觀、想法或對生活理解？

多謝你閱讀真人圖書。

以下活動，是你從真人圖書中所得到的知識及反思紀錄。
我閱讀的真人圖書是：

在整個對話裡，有什麼地方最觸動自己呢？

真人圖書給你甚麼形象？

那些最觸動自己的地方，與自己的生活經歷有甚麼相似之處？

在閱讀及對話後，你有沒有一些新的價值觀、想法或對生活理解？

【壹、橫睇掂睇打斜睇】

出路取決於我們的思路。

當你覺得事情想不通，覺得生活很糟糕的時候，不如換一個角度去思考、去觀察。然後，你會發現其他可行的方法和想法，讓所要做的事情變得容易，讓自己的情緒變得正面。

寫出一項你最近經常思考的事情：

你的想法：

其他可行的想法：



你看到哪兩種動物？



是挑戰，還是…？

【貳、靜心自處深感受】

「靜觀」(Mindfulness)是指有意識且不加批判地，將注意力投放於當下在我們身上真切發生的事物或內心生起的意念和感受。

藉著專注、如實地觀察自己的心、情緒和身體，培養我們的覺察力，幫助我們接納當下的現實，並有更大的心靈空間去調整情緒和思想，從而對眼前的事物作出適當的回應。

靜觀練習包括：身體掃描、靜觀伸展運動、靜坐、靜觀步行等等。

三分鐘呼吸練習：

📍 一、覺察當下

★ 留意現在腦海有什麼念頭經過？

★ 留意現在有什麼情緒？

★ 留意現在由頭至腳，身體有什麼感覺？

📍 二、慢慢將注意力放到呼吸上，留意呼吸時腹部的一起一伏。如果你注意到自己分了心，可以慢慢地，溫柔地將注意力帶回呼吸上。

📍 三、將呼吸擴展到整個身體，觀察整個身體，好像整個身體都一起呼吸

📍 四、將這種感覺、覺察帶到你今天生活的每一刻。



呼吸練習指導語

【參、夠醒咁就乜都得】

目標讓我們找到明確的方向，使自己知道甚麼是最重要的，有助我們合理安排時間。

把目標寫在目標公仔（見貼紙頁）的身上（也可以為目標娃娃畫上表情和裝飾），將貼紙貼在你每天必然能看到的地方，督促自己實現目標吧！



要訂立及實踐健康目標，最好以
「SMART」的原則為依歸。

Specific

具體

例：跑步成績進步 10 秒

Achievable

可達到

例：10 秒是可以接受的，如 1 分鐘則不切實際

Measurable

可量度

例：1200 米跑步成績由 2 分 58 秒進步至 2 分 48 秒

Relevant

相關

例：我將會代表學校參加跑步比賽

Time-based

有時間性

例：三個月後

【肆、老友死黨拍住上】

心理學家McGill指出，友誼有六大功能。想一想，以下每種功能，最適合形容你的哪一位老友？把他們的樣貌畫出來。

面對逆境，不妨找以下老友傾訴。

朋友不開心時，可以對他／她說一句：「如果你有需要，隨時搵我」、「你唔開心，我陪你㗎」，或是「雖然我未必完全明白你，但我會願意聽」！

作為友伴 Companionship
(相處時使你感到愉悅興奮)

可信賴的聯盟
Reliable Alliance
(有義氣、是你信任的)

建立親密的關係 Intimacy
(可以互相講心事)

自我肯定 Self-Validation
(對你給予肯定)

給予幫助 Help
(向你給予意見、指導、資訊、
互相幫助)

情感的保護者
Emotional Security
(讓你感到有安全感)

【伍、結伴同行摩天輪】

每個廂座代表著我們不同的故事，可以是開心或不開心的。每個經歷中，我們也擁有一些特質及強項，讓我們實踐夢想，或在困境中撐下去，也有一些重要成員陪著我們一起渡過。

在每個廂座內，簡單寫下這故事，而當中反映你所擁有的特質、強項，以及重要成員（老友、家人、明星、漫畫人物……）。

例子：

重要成員：班會幹事

故事：我們一起籌備班會大旅行活動

特質：組織能力強，團結，合作，有領導能力



【陸、我是

我驕傲】

每個人都有自己的優點，但我們不常稱讚自己，也不習慣認同自己的優點。請你準備以下材料及工具，製作手掌生命樹，為自己的優點感到自豪吧！



準備：A4畫紙一張、顏色紙數張、剪刀、膠水、筆

一、在畫紙上描畫自己的手掌

二、用剩餘的畫紙剪一條長方形，做樹的底座

三、把顏色紙剪成不同大小的心形

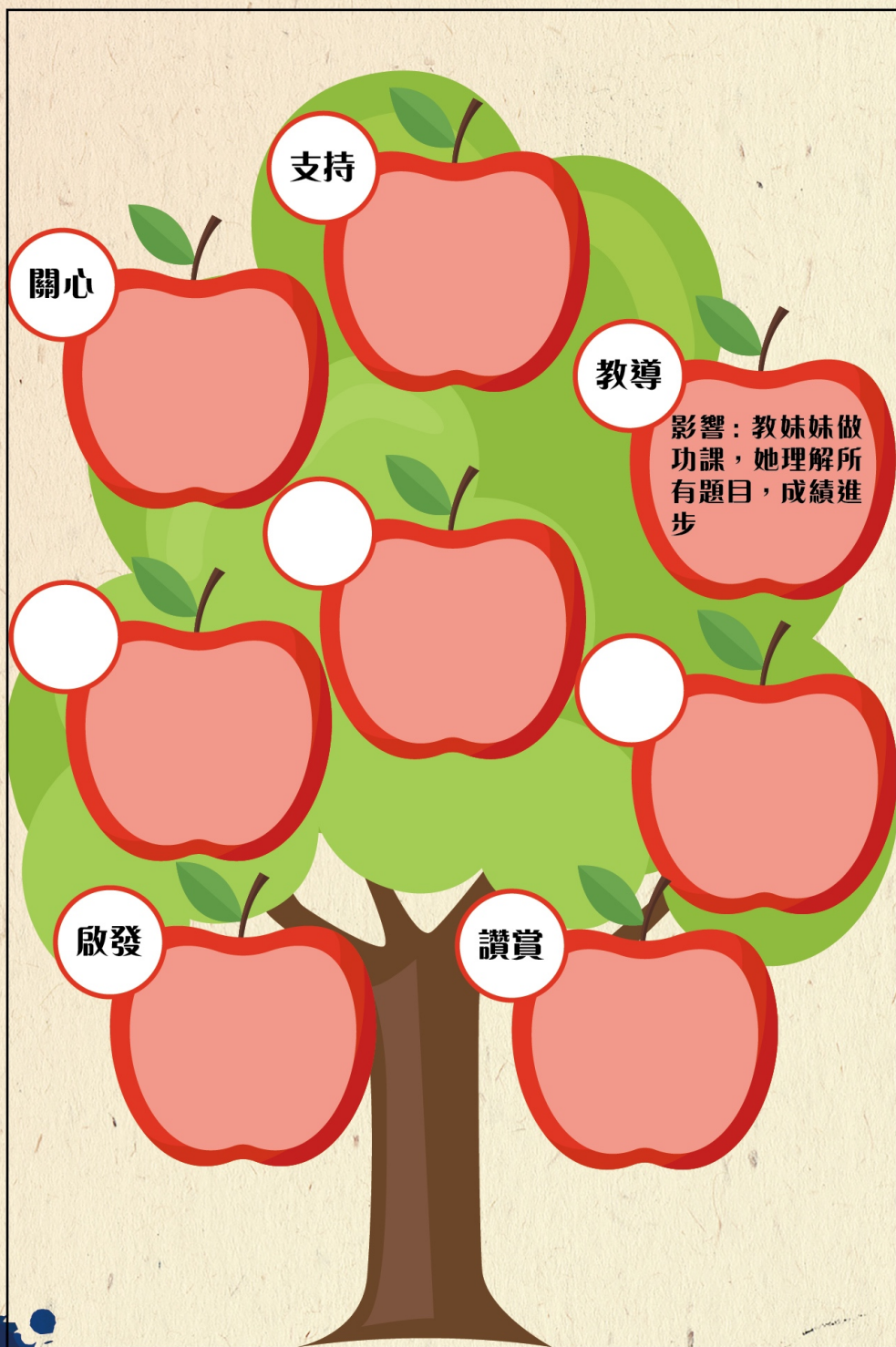
四、在心形顏色紙上寫自己的優點，貼在手掌上

五、邀請同學、朋友、家人在心形顏色紙寫上你的優點，貼在手掌上

【柒、微也足道小貢獻】

相傳牛頓坐在蘋果樹下沈思，被樹上掉落的蘋果砸到腦袋，從而悟出「萬有引力」的存在。我們有時就像這個蘋果，看似微不足道，但卻對別人的生命帶來貢獻。

在蘋果樹上，寫下你曾對他／她作出的貢獻，以及這貢獻為他／她帶來的影響。



支持

關心

教導

影響：教妹妹做
功課，她理解所
有題目，成績進
步

啟發

讚賞

【捌、識玩識食大贏家】

讀書壓力大是常識，想化悲憤為食量，不妨多吃以下的「開心食物」來調節情緒，提升正能量！



多穀麵包：屬高纖維碳水化合物，可為腦部提供糖份，維持好心情



硬豆腐：含鈣質可舒緩肌肉緊張



香蕉：含高纖維碳水化合物及有助減壓的鎂



番薯：含維他命 B1 及 B6 有助代謝糖份及蛋白質



紅燈籠椒：維他命 A、C、E 有抗壓功效



菠菜：含葉酸，幫助製造血清素



核桃：含鈣及鎂，有減壓作用



三文魚：含奧米加三脂肪酸可提升血清素水平



麥皮：含高纖維碳水化合物及維他命 B6，為腦部提供糖份及有助代謝蛋白質



番茄：維他命 A 和 C 有抗壓功效

大笑可以帶來快樂！

Laughter Yoga (愛笑瑜伽／大笑瑜伽)

這是一種於1995年印度醫生 Dr. Madan Kataria 發明的帶氧運動，結合瑜伽呼吸、大笑練習及小孩玩樂的一種運動。人體不會區分真笑或假笑，只要放聲笑了，中樞神經都會受刺激，釋放出令人心情愉快的安多酚。

練習愛笑瑜伽對我有甚麼好處？

😊 通過大笑釋放出安多酚，幫助大腦及身體放鬆，讓心情變好

😊 增加氧氣量，提升學習效率

😊 增加笑容，提升親和力，改善人緣

😊 笑著迎接挑戰，選擇以正面的角度處理問題

愛笑瑜伽 

【玖、有備無患急救箱】

情緒影響我們的感知，鬧情緒讓我們以悲觀的態度理解事情。當情緒不好的時候，我們確實難以理性地想出令情緒好起來的辦法。現在，為自己準備「情緒急救箱」。在急救箱內列出六項會使你感到快樂的事情／物／說話。

可以
想一想：

我平日喜歡做甚麼？

我心情不好的時候會做甚麼？

對我來說最重要的是甚麼？

做些甚麼會令我覺得人生有意義？

看見甚麼會使我心情好起來？

聽到甚麼會令我心情輕鬆？

以後遇到不快事情，
打開情緒急救箱，
拿出合適的急救用品，
留意情緒有甚麼轉變。



1.

2.

3.

4.

5.

6.

【拾、輕鬆入袋聰明卡】

「聰明卡」幫助我們在壞心情時，為自己打氣。我們可以利用一些精緻的紙卡，寫下一些自我鼓勵的說話或訊息，也可自行創作一些讓自己鬆弛和舒坦的語句。

把聰明卡放在身邊，受到情緒困擾時，便可隨時取出來鼓勵自己。你可以從貼紙頁中撕出聰明貼紙，貼在隨身攜帶的物品上。



彩繪生命2.0——抗逆攻略

工作人員名單：陳健權、葉世銘、葉躁漫

排版設計：A Plus Production Co.

出版日期：二零一八年五月

印量：六百本

版權屬香港善導會擁有

此書獲 Ho Pui Fun Charitable Trust 贊助

A red circular graphic element, resembling a stylized swirl or a partial ring, is positioned in the upper right corner of the page, partially overlapping the title and the first paragraph.

我們活著

的每一天都要面對壓力。壓力可以是推動力，令人將事情做好。同時，壓力也可以是阻力，令人悲觀，情緒低落。學生的精神健康易受各方面的壓力影響，例如人際關係、學校制度、課外活動、個人學業等。

要正面積極地面對和處理各方面的壓力，「抗逆攻略」利用十個輕鬆有趣的小活動和練習，提升我們的效能感、歸屬感和樂觀感三大抗逆元素，讓我們學習正確及有效的方法，轉化逆境令生命更強。