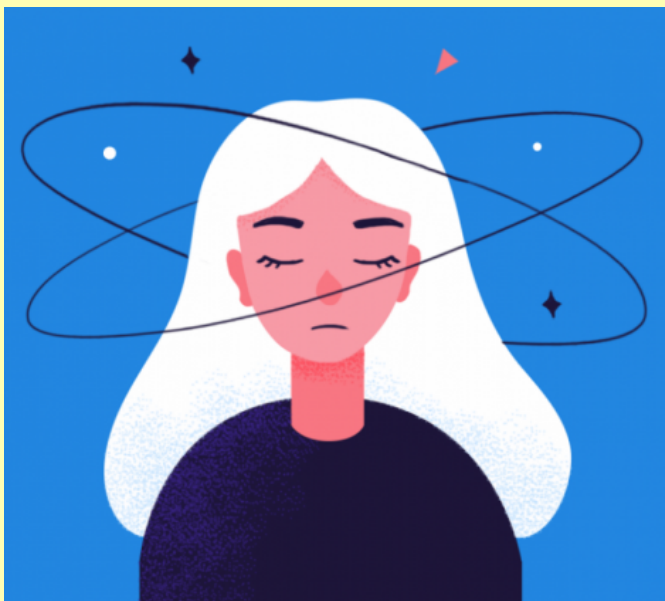
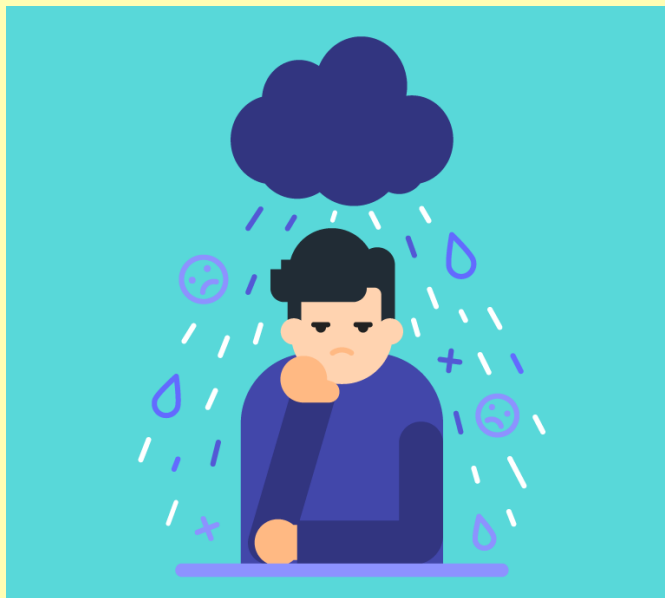




同心抗逆號

心靈抗疫

精鬆GO

朝著精神放鬆的生活出發
精神健康教育刊物



匡智屯門晨輝學校 | 匡智翠林晨崗學校
聯合出版





抗疫當中，相信大家經已疲於奔命，心力交瘁，不知道大家在注重身體健康的時候，有沒有留意到自己的精神健康狀態？

雖然香港貴為國際城市，但在嚴峻的疫情下，小市民最可靠的還是靠自己。由撲口罩，撲酒精搓手液，撲廁紙，每個人都為著自己的健康奮戰。在此情況下，長期的為著抗疫而精神緊張，壓力過大，我們的精神健康正受著嚴重的威脅，並很有可能隨著肺炎疫情持續一段長時間。

停課期間，學生和家長長時間在家，生活模式受到影響及限制，情緒及心靈可能比其他人受到更大的影響，故我們感到擔憂、困擾、焦慮，乃人之常情。在疫情下，我們該如何照顧自己的精神健康，以更精神，更好的狀態，去應對目前的困境？



心靈抗疫：保持運動

我們的身體需要運動，不要因為需要減少外出而減少運動。運動的好處不只是保持身體健康，還可以透過促進荷爾蒙分泌而保持精神健康。鼓勵家長和子女每天安排運動時間表，在家中做些簡單的運動，例如跳繩，拉筋等，保持足夠運動量。



心靈抗疫：逃離一下

抗疫期間，有關疫情的消息不斷傳播，難免令人感到憂慮，形成一個負面的生活氣氛。此時我們需為自己的心靈設定休息時間，遠離一下社交媒體和新聞更新，分散一下注意力，並集中做一些自己喜愛的事，例如和孩子玩玩棋，看看電影等。



心靈抗逆：腦袋運動

身體要活動，腦袋也要！停課不代表停止學習，學校和網上均有資源予學生學習。除了學業上的教授，一些自理技能的傳授，例如切生果、摺衣服、做家務等生活技能，亦可藉停課期間在家教授。以上均可保持對腦袋的刺激，促進思考和學習。

不

要過份緊貼社交媒體及新聞更新



讓自己休息
遠離一下媒體
的小貼士

遠

離手機，甚至可關閉最新消息的通知功能



選

擇你覺得可靠的媒體作為主要的消息來源



投

入其他活動，培養一下自己的興趣

放鬆小練習

疫情中感到害怕、焦慮、不安，是合理且正常的，考慮到疫情相信還會持續一段時間，這些情緒合理地亦會持續下去。以下是一些放鬆的小練習，能舒緩不安的感覺。



自我按摩

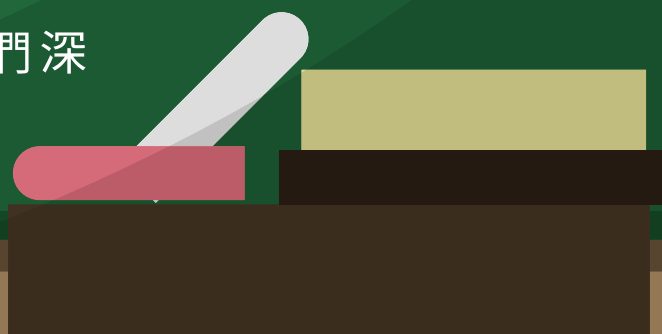


讓自己在寧靜的地方停下來，用手溫柔且有力地按壓身體不同的肌肉，為時約三秒，亦請特意按壓感酸痛的部位，留意及比較按壓前後的感覺，這方法有助放鬆身體。



深呼吸

將雙手放在肋骨兩側較低位置，感覺吸氣時雙手向外推，呼氣時回復的兩個移動，且膊頭保持下沉放鬆。這方法可幫助我們深呼吸，穩定情緒。



藝術陪你 渡過難關

那麼學生們又如何可以在停課期間，保持著自己的精神健康呢？在此，我們推介一種非常容易，而且能放鬆自己，令人動容的藝術：日本和諧粉彩藝術。



日本和諧粉彩藝術

日本和諧粉彩是由日本人細谷典克先生所創立，他希望透過柔和的粉彩，用簡單而獨特的手指繪畫，讓人得著幸福且和諧的感受。不論年齡，經驗，都可透過和諧粉彩作心靈交流，燃起希望。在繪畫的過程中，不但可放鬆心情，更可傳達心中自己的想法及感受，為自己的心靈透過藝術，建立美好的時光。





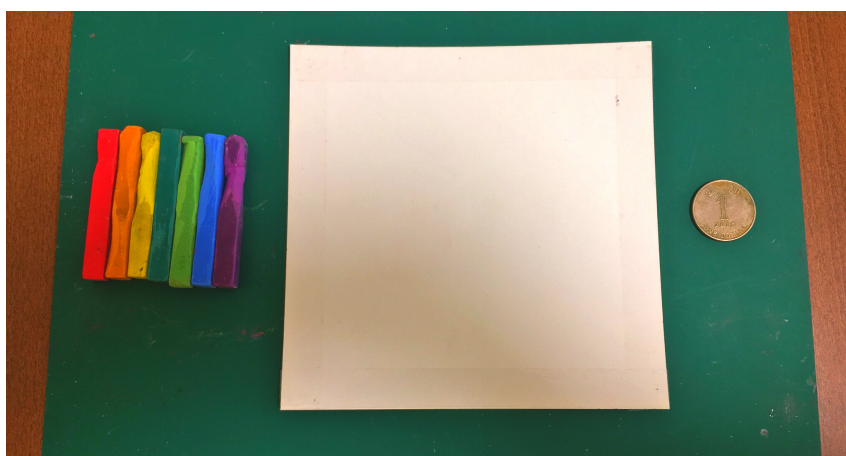
簡單的所需物品

和諧粉彩藝術勝在簡單易畫，所需的材料只需一盒乾粉彩、美工刀（兒童太危險則可使用硬幣）、畫紙、和一些簡單文具即可。以下是利用乾粉彩畫上彩虹的示範，非常簡單，十分適合初學者及小朋友上手。你可以使用右方的二維碼，尋找一些適合自己的網上教學作畫。



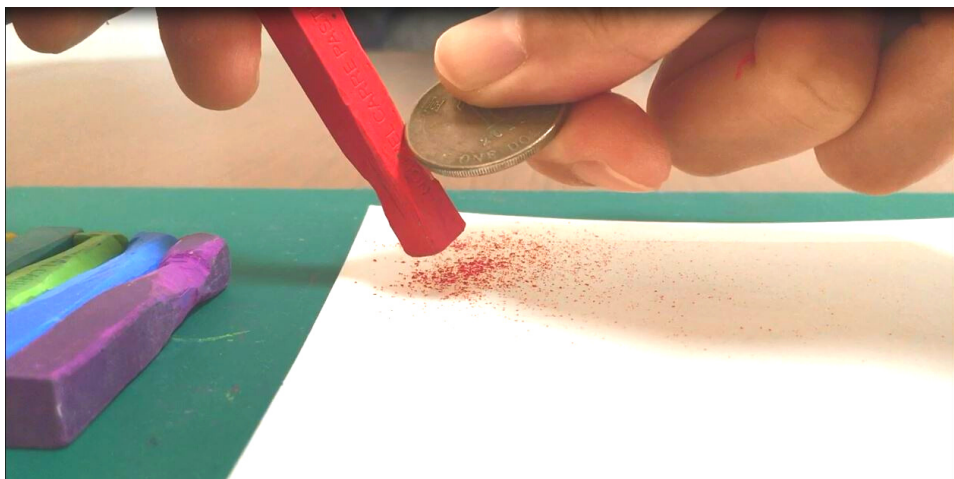
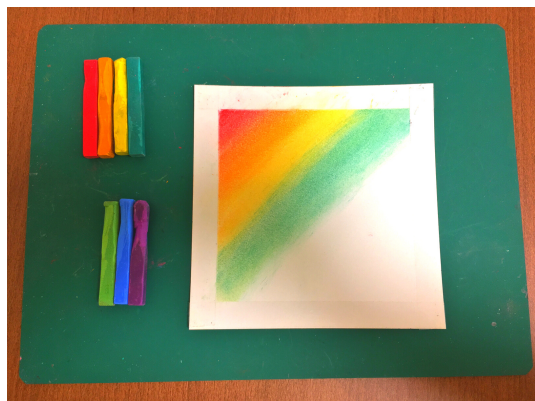
遇見彩虹

一、準備彩虹七種顏色的乾粉彩、一張白畫紙、以及一元硬幣。



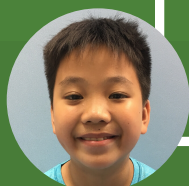
二、利用一元硬幣在乾粉彩上，如圖所示上下刮，使粉沫落在畫上。

三、其後利用手指頭，把粉末在畫紙上掃畫上色。

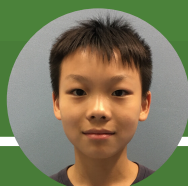


四、美美的彩虹完成！

精神健康大使



周偉峰



陳浩然



黃嘉儀



韓宗甫



JASLEEN



倪力宏



黃家威



黃南



李雪兒



唐梓洛

© 2019 HONG CHI MORNINGHOPE SCHOOL, TUEN MUN
© 2019 HONG CHI MORNINGHILL SCHOOL, TSUI LAM

CONTACT US: CHINGSUNGGO@GMAIL.COM



註冊護士
鄭俊然先生



註冊護士
盧穎堃小姐



教育心理學家
陳以欣先生



言語治療師
陳慧詩小姐



曾任**SEN**教師
現為音樂治療學生
伍凱敏小姐



言語治療師
現為音樂治療學生
黃日鏘先生

編輯顧問團隊