

Me & U Mental Health Ambassador:

Emotions Pawnshop 「情緒當舖」



目錄

03 如何使用本小冊子

06 認識情緒壓力來源

08 八個管理壓力的小貼士

11 建立活動清單

13 放鬆心情的歌單

16 勵志語錄



如何使用 這小冊子？

本手冊為一本自助指引，你可以按照自己的習慣閱讀。其中某些部份可能對你很有幫助、與你息息相關，但有些內容卻未必適用；你可以根據自身需要使用本手冊。

本手冊未包含可提供額外支援的現有社區資源列表。但如果你目前正面對危機，出現自殺念頭、傷害自己的情況，請致電999或前往最近的急症室尋求即時援助。

如果你感到極度困擾、焦慮或不安，請在辦公時間內致電以下熱線，聯絡專業的輔導人員，他們可以為你提供所需的支援。

香港都會大學 Student Counselling Service

☎ 2768 6856 / 2768 6205 / 2768 6646

✉ sao_scs@hkmu.edu.hk

📍 正校園 C0509

生命熱線 Suicide Prevention Service

☎ 2382 0000

24小時熱線

撒瑪利亞熱線 The Samaritans Hotline

☎ 2896 0000

24小時熱線

**東華三院芷若園熱線 Tung Wah Group of Hospitals
– CEASE Crisis Centre Hotline**

☎ (852) 18281

24小時熱線

**利民「即時通」熱線 Richmond Fellowship of Hong
Kong – JUSTONE Hotline**

☎ 3512 2626

24小時熱線

**賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open嘢」
Open up: round-the-clock counselling**

☎ Whatsapp / SMS: (852) 9101 2012

24小時熱線

協青社熱線 Youth Outreach Hotline

☎ 9088 1023

24小時熱線

**明愛向晴軒熱線 Caritas Family Crisis Support
Centre Hotline Service**

☎ (852) 18288

24小時熱線

香港青年協會「關心一線」 One Line With You

☎ (852) 2777 8899

星期一至六 2:00pm-2:00am

香港心理衛生會

The Mental Health Association of Hong Kong

☎ (852) 27720047

星期一至五 2:00pm-10:00pm

香港青年協會「uTouch」

The Hong Kong Federation of Youth Groups— uTouch

☎ Whatsapp: (852) 6277 8899

星期二至四 4:00pm-10:00pm

香港小童群益會「夜貓Online」

The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong – NiteCat Online

☎ WhatsApp: (852) 9726 8159 / 9852 8625

星期一、二、五 6:00pm-2:00am

浸信會愛群社會服務中心「精神健康諮詢熱線」

Baptist Oi Kwan Social Service – Emotional support and mental health consultation Hotline

☎ (852) 2535 4135

星期一至五 10:00pm-5:00pm

社會福利署熱線

Social Welfare Departmental Hotline Service

☎ (852) 2343 2255

星期一至五 9:00am-5:00pm

星期六 9:00am-12:00nn

香港基督教女青年會熱線

Hong Kong Young Women's Christian Association – Counselling & Hotline Service

☎ (852) 2711 6622

星期一至五 7:00pm-10:00pm

認識 情緒壓力 來源

認清自己的壓力來源

- 環境適應的壓力 (新生入學?)
- 時間表的壓力 (兼職與上學的平衡?)
- 任務上的壓力(接踵而來的期中試以及功課匯報?)
- 理想學業的壓力(追求優秀的GPA?)

(Hong Kong Association of Psychology, 2019)

各種的壓力都有機會加劇思想陷阱!

災難化

冇嘍喇，件事已經有得返轉頭。

精神過濾

當有件事係有二至三項正面的原素時，仍然只專注於負面的部份。

非黑即白

將事情想到沒有灰色地帶，例如我從來都不能做好任何事情。

標準過高

我應該盡我所能做事，不應有任何錯失。

將感情當成事實

所有事情都會轉差，因為我覺得壞事一定會發生。

直接作出結論

在沒有足夠證據的情況下，我們會假設自己能洞悉他人的想法。

對號入座與自責

將所有事的過失都歸咎自己。

以偏既全

透過一件事下定論，便將這一刻放置於所有現在和未來的情況。

比較和絕望

只看到他人好的一面，並將其與自己的負面特質進行比較，因此感到傷心。

負面標籤

將自己在某方面的表現放到與該標籤不符的地方從而再標籤自己，對自己保有負面信念，並將其應用在所有事情上。

(Mind Mental Health Hong Kong Limited, 2022)

02

8個

管理壓力

小貼士

深呼吸
TAKE A DEEP BREATH



深呼吸可以讓更多的氧氣
進入你的大腦，讓思維
更加清晰，肌肉放鬆。



呼吸運動
(普通話有字幕)



睡眠白噪音

充足睡眠有益身體健康，
亦可以減輕心理壓力。

睡覺
SLEEP



管理壓力 小貼士

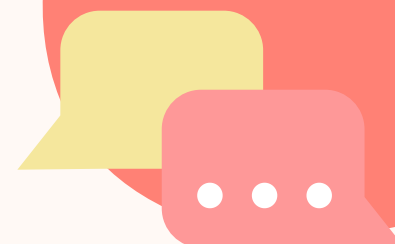
記得多微笑
SMILE



微笑是一種積極的暗示，在
肯定自己同時給自己加油。

可以通過和他人的交談，更加
清晰瞭解自己當前的狀態，更
快調整好自己。

與他人聊天
TIME WITH
LOVED ONES



做運動
DOING
EXERCISES

運動可以分泌產生快感的
神經遞質(多巴胺),
達到減壓的效果。

15分鐘伸展運動



將專注力暫時集中在呼
吸上，忘記壓力源。

冥想
MINDFULNESS



(普通話版)



(廣東話版)



管理壓力
小貼士

聽音樂
LISTENING
SONGS



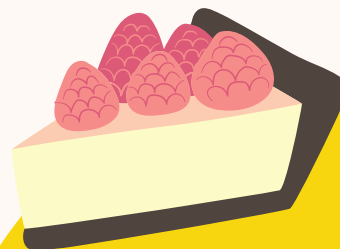
音樂的旋律可以讓我們進入到一個
輕鬆的狀態，從而暫時忘記壓力。

舒壓放鬆的純音樂



在美食面前，注意力就會
集中在你面前的食物上，
壓力自然就忘記了。

吃喜歡的食物
EAT AND DRINK



03

建立

活動

清單



可作參考的 舒壓小行動

- | | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 寫日記 | <input type="checkbox"/> | 致電朋友 |
| <input type="checkbox"/> | 小睡一下 | <input type="checkbox"/> | 給自己買小禮物 |
| <input type="checkbox"/> | 攝影 | <input type="checkbox"/> | 玩遊戲 |
| <input type="checkbox"/> | 聽音樂 | <input type="checkbox"/> | 打理植物 |
| <input type="checkbox"/> | 練習瑜珈 | <input type="checkbox"/> | 去大自然散步 |
| <input type="checkbox"/> | 讀一些勵志故事 | <input type="checkbox"/> | 給自己做一頓美食 |
| <input type="checkbox"/> | 列一份感謝清單 | <input type="checkbox"/> | 做家務 |
| <input type="checkbox"/> | 發揮創意：繪畫 | <input type="checkbox"/> | 學習新語言 |
| <input type="checkbox"/> | 關閉電子設備 | <input type="checkbox"/> | 搜尋新食譜 |
| <input type="checkbox"/> | 來個電影馬拉松 | <input type="checkbox"/> | 進行靜觀練習 |
| | | <input type="checkbox"/> | 拼拼圖 |



04

舒壓

歌曲

分享



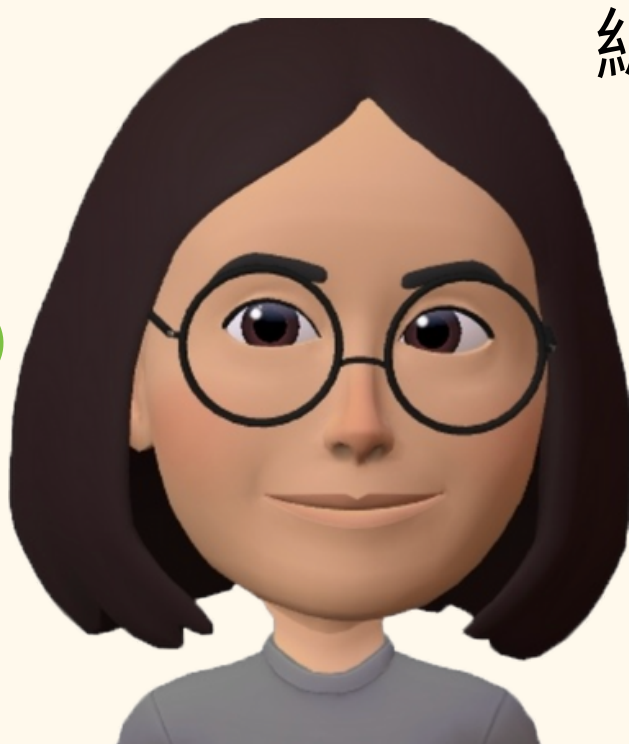
Head in the clouds
Hayd

這首歌主要講述每個人開心快樂的回憶。每次心情不好的時候，我都聽這首歌。它讓我回想起過去開心的回憶，暫時忘記當刻的煩惱。



Natalie

有時我們期待的事情可能暫時未能實現，但不要擔心，只要我們願意耐心等待，不要輕易放棄，總有一天我們會等到的。



Shirley



Wait for it
Leslie Odom Jr



一人獨處，是最自在、接近自然的狀態。

因為一個人走，風景才變得深刻，內心的聲音隨之而產生共鳴。在此，你聽得見自己。

吸一口氣，呼出嘆息，將自己交給自己吧。
一個人，原來也很高興



一人之境
林家謙

Tom





怕輸？只要是有人的地方就有變數
無論如何沮喪失望請相信最後能戰勝。

要堅持！為了自己！
我們都能勇敢的撐下去。
各位加油！



Bobo

成長路上，我們經歷過不少挫敗和失望，
但是永遠要記得懷著希望迎接新的明天！

「風雨總有限期 終於會等到夢寐」總會
有一天，我們會感謝現在努力的自己。



Becky



假使世界原來不像你預期
方皓玟

這首歌的低沉歌聲加入電音的元素,很適合每位
喜歡在深夜裡寂靜沉思的你。希望聽完這首歌
的你,能在晚上憶起往事時,不要只往負面的角
度看。反之,期望它能令你勾起每件往事的美
好,然後伴隨海浪聲慢慢將往事沉澱。



Phoebe

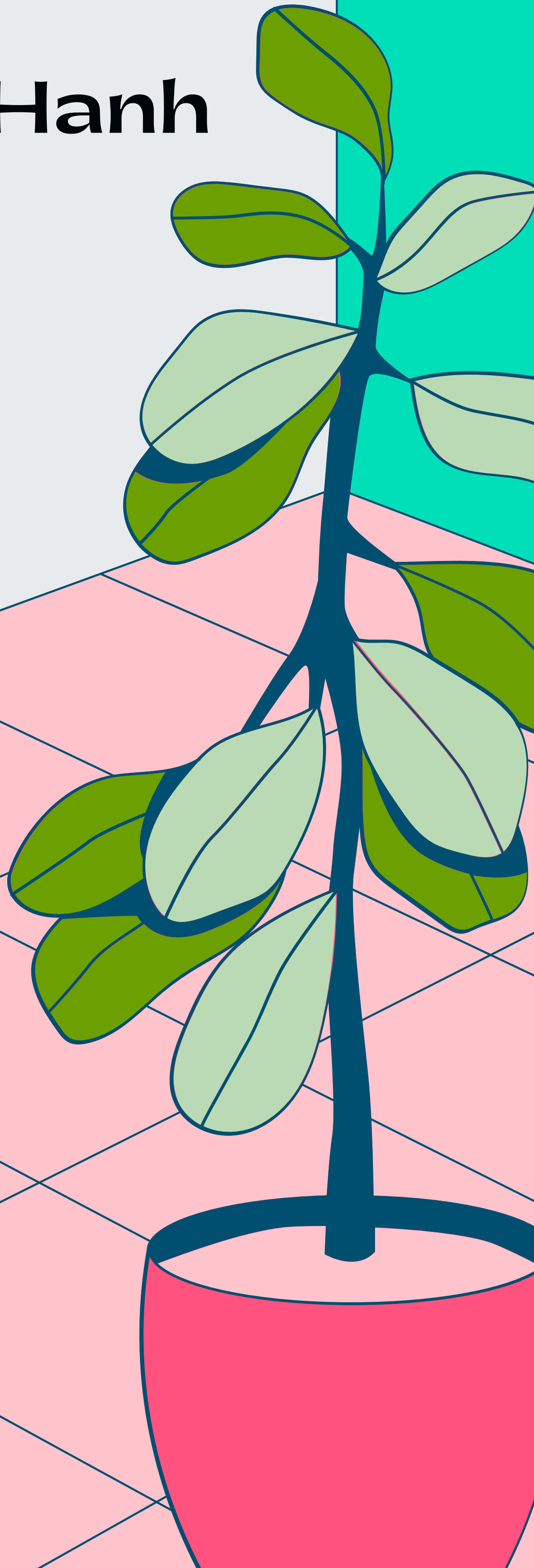
05

勵志

語錄

**Smile, breathe and
go slowly.
- Thich Nhat Hanh**

#IT IS OK TO NOT BE OK



Motivation

Although the world is full of suffering, it is also full of the overcoming of it

Yes!

No

生命中最快樂幸福的事
莫過於確信我們被愛
著，因為那個“自己”而
被愛著，或者更準確的
說，不論是什麼樣的“自
己”，我們仍然被愛著。

- 維克多·雨果



有時候，
正確的道路往往不是
那條輕鬆好走的。
但我們一直都在！





*"Oh yes, the past can hurt.
But you can either run from
it, or learn from it."*

--- Lion King





This booklet is prepared by Me & U Mental Health Ambassadors:

CHAN Bobo

FUNG Tom

LEI Becky

LIU Shirley

NG Natalie

YEUNG Phoebe