

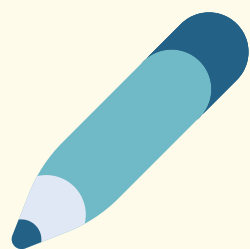
MENTAL HELP:
EMOTIONAL AWARENESS

情緒



反應

畫鬼腳



情緒反應畫鬼腳

在呢段停課時期，你有注意到自己的情緒嗎？

//Mental Help//

相信各位都玩過畫鬼腳 大家在呢段時間有經歷過呢的
感受嗎？

如果有，試下搵出呢的感受可能會帶黎咩反應啦

//情緒覺察 (Emotional Awareness) 係情緒智商
(Emotional Intelligence) 的其中一種
而覺察情緒亦有助我地去管理自己的情緒架 //

停課期間，你有咩感受？

憂心

沒有方向感
對前路感到
虛無縹緲

不安

學習動力低
作息時間顛倒
終日無所事事

百無
聊賴

無法放鬆
肌肉繃緊/痠痛
頭痛、頭暈

迷茫

睡眠質素下降
無法集中精神
易發惡夢、疲
倦



當我感到憂心時...

我容易會：
睡眠質素下降
無法集中精神
易發惡夢、疲倦





當我感到不安時...

我容易會：
無法放鬆、
肌肉繃緊/痠痛、
頭痛、頭暈





當我感到無聊時...

我容易會：
學習動力低
作息時間顛倒
終日無所事事



當我感到迷茫時...



我容易會：
沒有方向感
對前路感到虛無縹緲



情緒
反應
Online
Class



情緒反應Online Class

唔知大家在【情緒反應畫鬼腳】搵唔搵到答案呢？

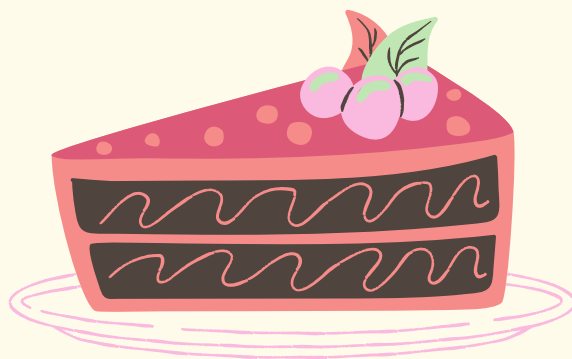
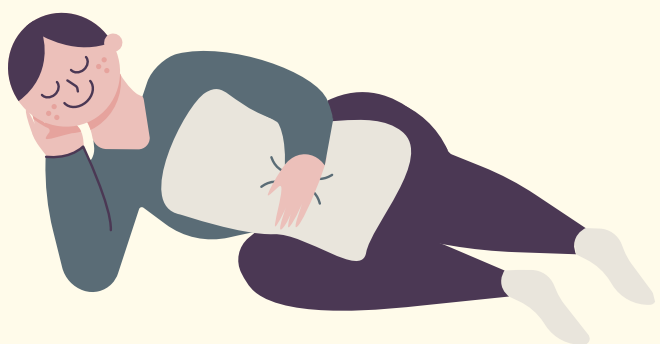
大家在呢段停課期間有無出現提到的情緒！?
有的話都唔洗擔心，佢地都係屬於正常的情緒反應
依家就話比你知，有關處理情緒的小貼士啦！

以下提到的小貼士都係俾大家參考，各位可以按自己的
喜好或需要嘗試一下。

同埋最緊要係，當你認為情緒超出負荷的時候，就要
記得去搵你信任的人幫手喇！

當感到憂心時，我可以：

- 釐清「事實」與「想法」
- 轉移自己的專注力，減少重複的擔心
- 善待自己（例：聽音樂、食一餐好的、有好的睡眠、維持恆常的生活作息、做適量運動等等）
- 放鬆練習（「深呼深吸」2分鐘、拉筋）



當感到不安時，我可以：

- 找出不安原因
- 對症下藥，訂立解決方法
- 定期檢視不安情緒
- 減少接收不必要或過多的訊息，
避免資訊超載影響情緒。



當感到無聊時，我可以：

- 在家嘗試新事物
(例：讀一本新書、學習新事物)
- 維持社交
(傾電話、以社交媒體聯絡朋友)
- 善用時間，填滿每日行程表
- 嘗試寫作，記錄當下
- 認清目標，做喜歡的事



當感到迷茫時，我可以：

- 閱讀多一點
- 用一點時間梳理自己的困擾，並寫下它們
- 保持開放的心態，靈活地去調整計劃
- 製定學習和休息時間表，充實自己的生活
- 嘗試放下腳步，慢慢尋找答案





想知道更多？立即 scan 以下
QR code follow Mindzone啦~

