

「自我關懷，創造幸福」資源 使用指引

在學校的測考季節期間，學生一般會感到較大的壓力，這可能會影響學生的精神健康。如能提醒學生安排自我照顧的活動，既能使他們的身體保持良好狀態，增強抗壓力，亦可提升精神健康或幸福感。

在面對困難或感到壓力的時候，自我照顧尤其重要，因此我們建議學校能在學生面對較多精神困擾的學期末，運用這份「自我關懷，創造幸福」資源，幫助學生面對不同挑戰和壓力，協助學生建立身心的平衡。



自我照顧

自我照顧是好好照顧自己身體和情緒上的需要，是學生需要學習的生活技能之一。自我照顧

不只是進行使人放鬆的活動，更包括有計劃地安排有益身心和社交的活動。如能教授學生相關策略，並適時提示，甚至安排一起進行自我照顧的活動，讓學生明白自己有能力和方法提升自身幸福感，這將是學生畢生受用的重要一課。

學校可以透過五個範疇：

- ① 愛護自己 ② 管理自己 ③ 關愛他人 ④ 建立及維繫正向的關係 ⑤ 作出負責任的決定

增強學生的自我意識、情緒調控、同理心和責任感，及建立正向的人際關係，令學生學會有效地管理情緒和解難，提升他們的正能量，從而提升幸福感。教育局為此特意設計「自我關懷，創造幸福」資源，相關資源包括海報和小冊子，以助學校與學生分享如何透過日常的活動或新嘗試正面抗壓，維持良好的精神狀態，在面對生活上挑戰的同時也能享受幸福。

以下是一些參考建議，學校可按校本需要調適活動：

- 全校／全班活動** 老師或輔導人員把「自我關懷，創造幸福」海報張貼在校園或課室，並向學生派發「幸福摩天輪」小卡，鼓勵同學嘗試採用海報上建議的方法及把適合自己的好方法記錄下來。
- 全班／小組活動** 老師或輔導人員以班本或小組形式派發小冊子及向同學講解關愛自己的重要性，鼓勵學生選取適合自己的自我照顧策略，亦可一同討論如何實踐小冊子的建議方法。
- 個別活動** 老師或輔導人員與有精神健康需要的學生討論其困擾，並以小冊子與學生一起找出適合自己的自我照顧方法，探討可能遇到的困難及應對方法，協助學生在生活中實踐。