



《童》你講情緒



抗逆力
Resilience

《4Rs精神健康約章》

認識情緒



無論正面和負面情緒，都有兩大主要功用：

溝通功用



提醒功用

令別人明白自己，或影響別人的行為。

例如：表現出開心能吸引人親近自己；
悲傷能令人明白自己失去重要的東西。

情緒亦能提示和推動我們回應自己的需求。

例如：恐懼使人作出自我保護；
內疚感使人自我反省。

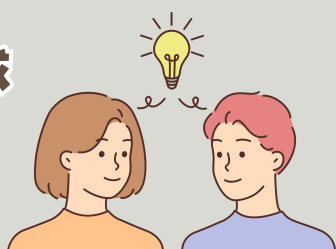


情緒調節的目的



因應處境情況，調整情緒
反應的強烈程度和持續
時間，能保持自我控制、
與其他人良好互動。

作出適應行為以達成內在或
外在目標，例如令自己快樂或
保持冷靜去解決困難。



調節情緒好處多

1. 避免因「感情用事」而做出後悔的行為。
2. 減少情緒困擾。
3. 幫助冷靜思考，做出明智判斷和選擇合適的策略去處理問題。





睡眠的重要功能



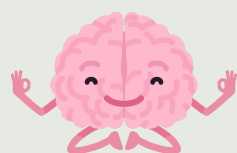
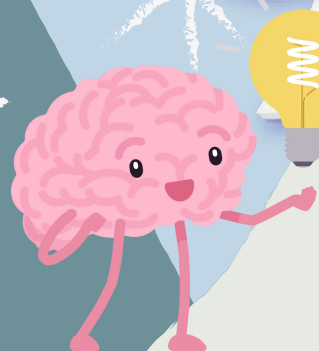
充足睡眠是維持身心健康的必要條件。

一般建議成人 (18-64歲)、青少年 (14-17歲) 和兒童 (6-13歲) 每日分別需要睡7至9、8至10和9至11小時。

保障認知功能
(如專注、工作記憶及
情緒調節等能力)

將短暫記憶鞏固到
長期記憶，提升學習
效果、解難能力
和創意。

促進分泌生長激素、
新陳代謝和修補身體
耗損。



改善失眠



習慣遲睡，結果越夜越精神，難以入睡。

23:50

每日定時睡覺，定時起床，放假時也應如此。

08:00 ✓



想睡覺的時候，各樣思絮在腦中不斷湧出。

23:50

睡前別太忙碌，宜做些身心鬆弛練習，
如深呼吸，肌肉收緊放鬆練習。

08:00 ✓



考試期間，失眠可以騰出更多時間溫習？

23:50

應有充足睡眠以減少忘記學習內容；避免在床上溫習，
否則看見床鋪便聯想到要提起精神，難以入睡。

08:00 ✓



調節情緒方法多...

既可以是靜態活動...



看書



做手工



畫畫



外出走走



做運動



玩樂器

...也可以是動態活動

享受生活

只要個人覺得享受並樂在其中，
就已經是一個很好的減壓活動。

不只是消費性娛樂，

也不只是富有或成績好的人才可以享有，

任何人、任何背景都可以享受生活。



人際關係知多點...

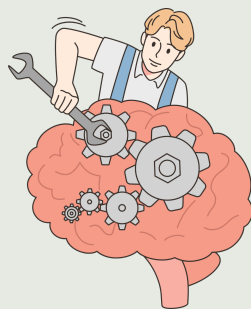
其實...



與人分享自己的心事或問題**并不是懦弱的表現**
不單只分享快樂事，當感到不開心及失落
的時候，更需要找**可信任的人與你分憂。**



當我們將內心感受以
言語表達出來



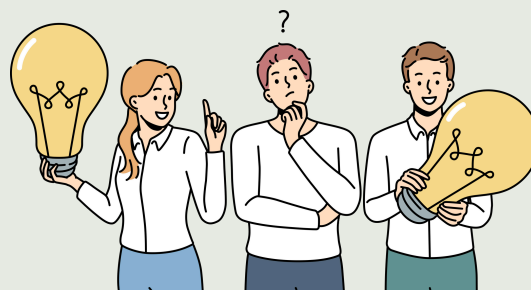
大腦主導情緒的區域
活躍程度會減少



令我們心情變得平伏



別人的經驗和意見可以
豐富自己的想法



有助我們解決自己一個人
想不通的問題

想要**好心情**，其中一個重要元素是養成與人分享的好習慣。
可以嘗試由**分享生活小事**開始，多與家人，朋友和師長溝通。



同場加映!

感恩的好處

感恩讓我們可以專注在正面的事情上，
感受正面的情緒。



表達感恩可以加強人與人之間的
感情和連繫。

參考資料

教育局 (2023年1月17日)。〈4Rs精神健康約章〉。《學生精神健康資訊網站》。取自 <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html>

循道衛理中心 學校支援服務

電話: 2554 2097 / 2527 3451 電郵: sss@methodist-centre.com

2025年6月出版

編輯小組: 李巧儀、何嘉怡 督印人: 羅雋永