



14天心理健康日誌

這段時間受到新型冠狀病毒的影響，
大家可能需要長時間留在家中，
或者要接受檢疫。

我們這本14天心理健康日誌提供了一些活動可作參考，
讓你的生活過得充實。

Calendar 日曆

現在，

你的心理健康日誌正式開始。

每天我們都為你準備了一些活動，令你的生活更充實。

我們心理支援服務專業團隊為你設計的活動，採用了七好原則，
讓你好好照顧自己：



活動建議

訂立小目標



我思我想



心靈綠洲



舒展我身軀



我是藝術家



我們遺忘了的



你還記得我嗎



小遊戲 (適合家庭活動)



我是文青




電影人



終身學習



 小貼士:

如果你想直接在電子檔案上輸入文字，記得先在電腦或電話存一個檔案，然後再重新開啟後在上面輸入文字。否則若先輸入後再儲存，內容可能會消失。

當然，
如果你這段時間因疫情或接受檢疫而感到困擾，
歡迎預約” Shall We Talk” 服務。



(+852)5164 5040

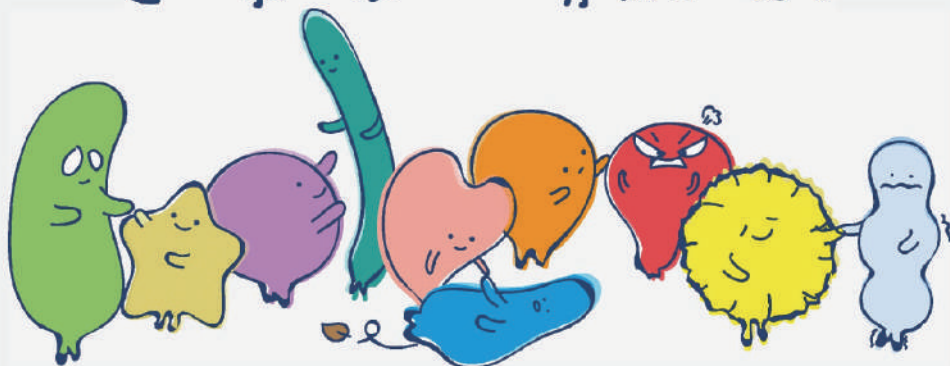


@hkrcshallwetalk



報名詳情

近來你心情點呀？



第一天



掃描QR code聽一聽

臨床心理學家的7分鐘講解~



<https://youtu.be/L10xS921JHU>

我的心情是：-----

我身體的感覺：-----



訂立小目標

為生活訂立一些小目標，例如執拾家中物品、
閱讀書本的一個章節、打電話與一位朋友聯繫等，
增加你對生活的掌控感，
能讓你重整心靈



我今天希望訂立一個小目標



完成這個目標後的感受是：

心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情

非常差（1個心心）至非常好（10個心心）



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

第二天

我思我想

我們總會在生活上遇上不同的人 and 事，當中有好的，亦有失意的。而那些經歷，或多或少改變了你觀看及處理事情的手法。回想過去，讓你更了解自己。

我的心情是 _____

我身體的感覺： _____

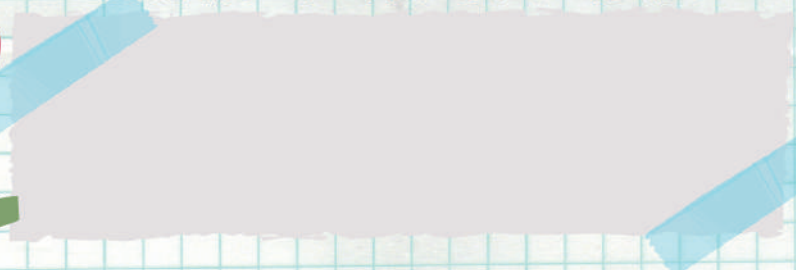
我回憶起一件我以往面對過的困難，它是：



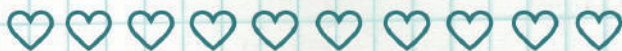
我當時是如何面對它的...



這經驗如何助我渡過今次的困難？



心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）





第三天

我的心情是_____

我身體的感覺：_____

我今天希望訂立一個小目標

心靈綠洲

趁這個機會介紹靜觀給大家，這些練習可幫助大家平靜，安定身心及回到當下，非常適合大家在家練習。

什麼是靜觀？

靜觀練習能提升心理健康，集中注意力在當下此刻，以非批判性的方式覺察你身體的感受、腦海浮現的情緒或念頭、或周遭環境。靜觀是一種讓我們去接觸自己想法和情緒的方式，專注於我們的想法和情緒，並能自主地作出不同的回應。

靜觀貼士

你可於網上搜尋「靜觀練習」去學習及體驗靜觀，常見方法有靜觀呼吸、靜觀進食等。



靜觀呼吸練習

心情指數：


請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）





第四天



掃描QR code聽一聽
臨床心理學家對於“舒展身軀”的講解
 <https://youtu.be/qeFqTbnBRm0>

今天的心情是：

我身體的感覺：

舒展我身軀

今天我們嘗試留意自己的身體，你可選擇一些合適自己的活動，例如瑜伽、帶氧運動。



我今天希望訂立一個小目標

完成的感覺是：

心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）





第五天



今天的心情是：

我身體的感覺：



我是藝術家

小時候，我們或可能隨手拾起一支筆和張紙便畫些什麼。藝術的定義很廣泛，你不一定要是藝術專才能創作藝術。藝術是一種表達，讓你將內心世界呈現出來。今天來重獲你的藝術天份吧！

我今天希望訂立一個小目標

完成的感覺是：



心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）



第六天

今天心情是：

我身體的感覺：

你還記得我嗎

有沒有一些人你很久沒有聯絡？家人？朋友？趁著這個空檔，不妨打電話、傳短訊、視像通話或以電郵方式聯絡他們，與他們問個好，交換近況！這能讓你感到更實在，並提醒自己在生活中仍有可以連繫的人。

完成的感覺是：

心情指數：


請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）




第七天

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

今天心情是：




我身體的感覺：




小遊戲 (適合家庭活動)

玩遊戲往往能令人放鬆心情，與家人一起玩個麻將、啤牌、棋藝等，更能令你們增進感情。若你獨自居住的話，那你亦可以於網上尋找線上小遊戲玩

我今天希望玩的遊戲：



完成的感覺是：



心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情

非常差 (1個心心) 至非常好 (10個心心)



第八天

我思我想

想要獲得快樂嗎？快樂，其實是可以很簡單的。心理研究告訴我們，一個人若持有感激之心，會過得比較快樂。趁著這個機會，回想一些令你感激的事情吧！

今天心情是：

-
-
-
-
-
-
-

我身體的感覺：

-
-
-
-
-
-
-

回想過往一年，寫下三件令你感激的事情和感激的原因：

-
-
-
-
-
-
-

完成的感覺是：

-
-
-
-
-
-
-

心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）



第十天

我是文青

都市生活忙碌，我們好不容易才有時間去閱讀。
你有買了的新書未看嗎？
或者經典之作值得一再回味？
趁著這個時間，拾起一本書，做個文青吧！



今天的心情是：

我身體的感覺：

我今天希望訂立一個小目標：

完成的感覺是：

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

心情指數：

請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）



第十一天

今天的心情是：

我身體的感覺：

終身學習

人們常說終身學習，目的就是讓你保持好學的心，
與時並進，多一個技能旁身。

香港紅十字會網上急救課程



我今天希望
訂立一個小目標：

完成的感覺是：

心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情

非常差（1個心心）至非常好（10個心心）



第十二天



掃描QR code聽一聽

臨床心理學家對於“我思我想”的講解

 <https://youtu.be/oiTJh1R9t1A>

我思我想

有些時候，我們即使心裏充滿感激，也很難表達出來，特別是面對最親密的家人、老師、朋友。其實，把感謝之情表達出來能令你更快樂。

今天心情是：

我身體的感覺：

寫下所有你覺得
今天要感謝的人：

為何感謝他/她/
他們？

心情指數：

請為心心填上顏色來表達今天的心情

非常差（1個心心）至非常好（10個心心）



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

第十三天

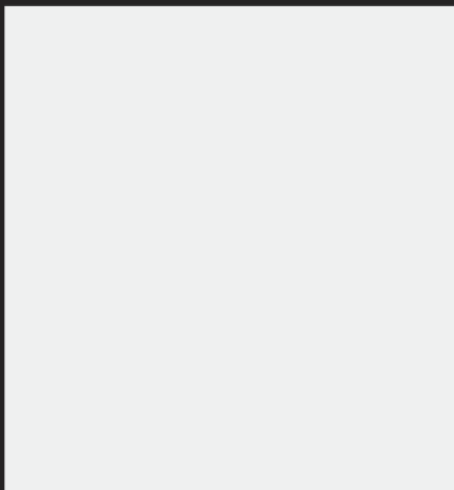


 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

電影人

看電影是一個消磨時間的好節目，你可將自己投入於電影世界，暫時忘記現實的一切。
有沒有一套電影你一直很想看但還未看？經典的？卡通的？網上搜尋一下吧！

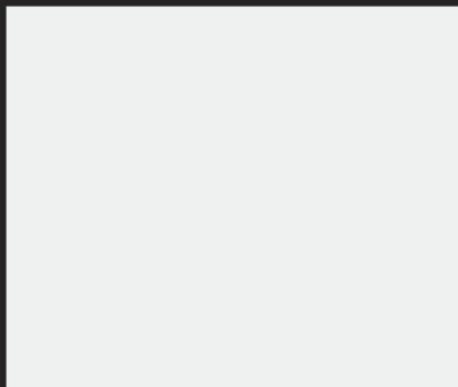
今天的心情是：

我身體的感覺：



我今天希望
訂立一個小目標：

完成的感覺是：



心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）





掃描QR code聽一聽

臨床心理學家對於“照顧自己”的講解

 <https://youtu.be/Ec3b1ZsP4iI>

第十四天

今天心情是：

我身體的感覺：

在過去十四天，你過得如何？

稱讚自己的地方？

明天想做什麼？

心情指數：

請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）





哭
SAD



小 情 女 心
FURIOUS



擔 心
WORRIED



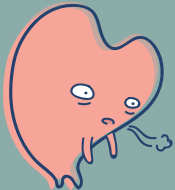
謝 晒
EXHAUSTED



成 日 諗 起
PLAYBACK



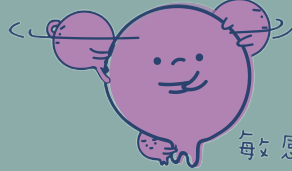
收 心
ANGRY



心 很 累
TIRED



迷 惘
CONFUSED



每 女 感
OVERSENSITIVE



啱 驚 啱 驚
PANIC

近來你心情點嘢?

How do you feel lately?

“Shall We Talk” 服務



(+852) 5164 5040



@hkrcshallwetalk



報名詳情



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

© 香港紅十字會, 2020年3月/第三版