



# 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。

# 第一天

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）





# 第二天

我思我想

我們總會在学习上遇上不同的人 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：



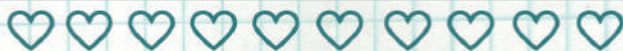
我當時是如何面對它的...



這經驗如何助我渡過今天的困難？



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。

完成的感覺是：

心情指數：

請為心心壇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）



靜觀呼吸練習



# 第四天

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

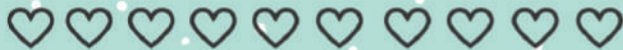
小時候，我們或可能隨手拾起一支筆和張紙便畫些什麼。藝術的定義很廣泛，你不一定要是藝術專才才能創作藝術。藝術是一種表達，讓你將內心世界呈現出來。今天來重獲你的藝術天份吧！

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

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）





# 第九天

我們遺忘了的

有很久沒做過的拿手作嗎？有一些技巧會因欠缺練習而變得生疏，  
可以是簡單的煮個餐蛋麵，或是摺個紙，又或是穿針線。  
其實，你懂的比你想像的多。

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  
非  
好  
10  
個  
心  
情





# 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

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）



# 第十三天

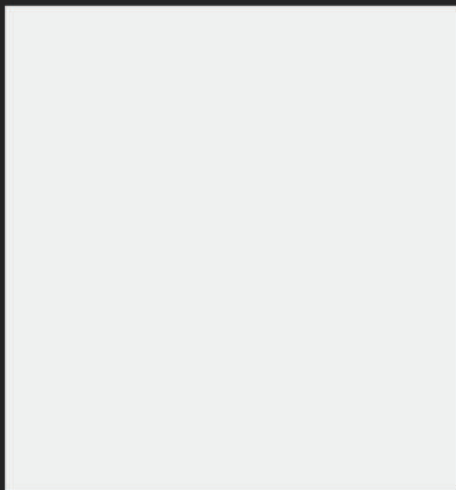
電影人

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：

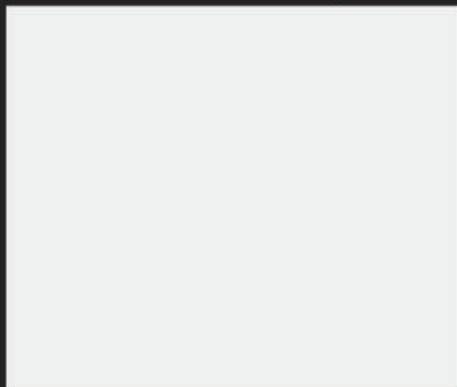


我身體的感覺：



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）





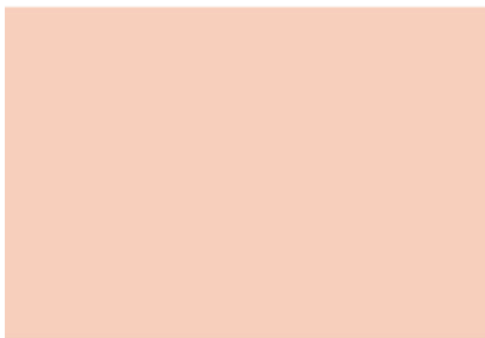


# 第十四天

今天心情是：



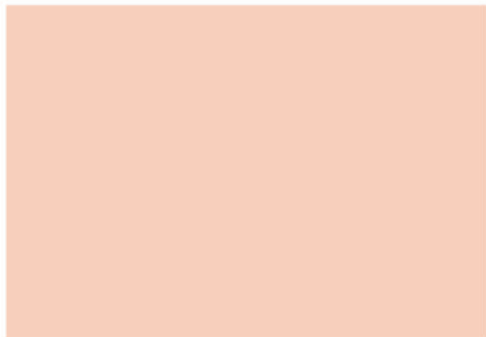
我身體的感覺：



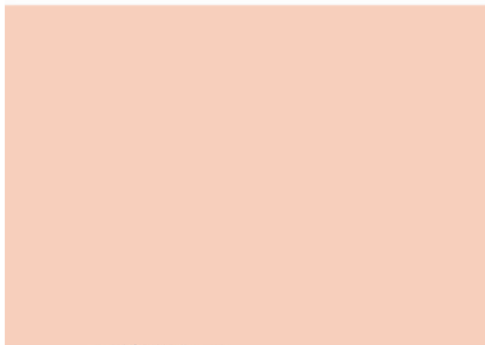
在過去十四天，你過得如何？



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）





傷心



憤怒



擔心



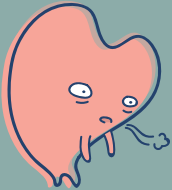
反復出現的想法



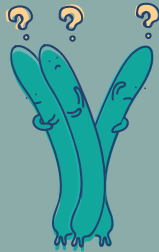
筋疲力盡



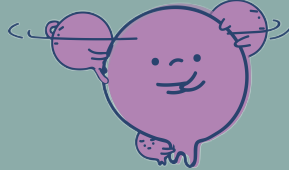
生氣



疲累



迷惘



過度敏感



驚慌

近來你心情點呀？

