

每月一篇

家長自我關懷

受到疫情影響，家長可能因要處理子女學習、工作、人際關係等各方面的轉變而感到疲累和困擾。不斷累積的壓力和負面情緒都需要得到合適的紓緩和疏導，否則可能引致精神健康問題。家長們是否已很久沒有獨處時間 (Me Time) 去放鬆身體、關顧自己心靈呢？本月介紹一些小錦囊給大家：

1. 品嚐一杯熱茶

細看茶的顏色、茶葉的形狀，然後嗅下茶的香味。細味熱茶在嘴裡的溫度和味道，你會慢慢感受到每一口茶、茶的顏色和味道都會有所不同。



2. 伸展身體(可配合深呼吸)

吸氣時，慢慢將雙手提高，停留 5 秒。然後呼氣時，慢慢將雙手垂下，讓身體感受放鬆的感覺。



3. 重拾放下已久的興趣

想一想自己喜歡的活動，如：畫畫、看書、手作等，鼓起勇氣重拾興趣，馬上行動！



家長亦可參考以下海報，定下小目標開始，透過日常生活中的活動或新嘗

試，照顧自己的精神健康，保持身心愉快！

每工作一段時間，
就讓自己短暫休息一下

散步30分鐘

欣賞與你一起工作的人
的優點

發一個短訊
給想感謝的人

在有需要時找人幫忙

提前30分鐘睡覺

原諒自己曾犯過的
一個錯誤

向身邊人
說一些鼓勵說話

幫助身邊有需要的人

參與義工服務

清理辦公桌的一個小角落

照顧一些小盆栽

用心聆聽別人的煩惱，
嘗試明白他的感受

主動聯絡一位朋友

每星期
嘗試至少2個
項目，保持
精神健康！

教育局
2021年5月

家長可以按自己的喜好，選擇合適的方法釋放身心壓力，讓自己有能力去面對生活中每個挑戰！如有查詢，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

祝願 身心健康！

駐幼稚園社工
黃姑娘
2022年3月