

滿

滿

愛

2018

啟園青年樂善行

天

天

晴

本校一年一度2018「啟園青年樂善行」大型義工服務活動於2018年1月13日（六）圓滿結束。本年度以「滿滿愛·天天晴」為主題，希望透過是次活動向長者推廣情緒健康，增加長者的活力；並貫徹本校中四級學習服務計劃的重點，讓同學身體力行，與長者互動溝通，服務社群，從而促進長幼共融。



同學向長者參與攤位遊戲



跳繩及高老花記演出，一舞節拍強勁，躍動身心之跳繩表演



同學與長者



一起駕駛小型電動車



啟園教育中心名席講師雷武輝先生蒞臨擔任主禮嘉賓



Next義工夥拍東華三院亞澤森長者地區中心的長者一同獻歌獻舞



一曲「陪著你走」，美妙歌聲把回憶揉成一首



同學與長者



同學與長者



同學與長者



同學與長者



佛教黃允畋中學 17-18 第一期

德育、公民教育、社會服務委員會

日日是好日 活出好心情

情緒壓力的來源

青少年在生理、心理及社交各方面經歷較快的發展，令情緒較容易波動。若能敏銳地辨識自己主要的情緒壓力來源，可以幫助我們集中精力，有效地解決問題。對學生來說，常見的壓力來源有：

與學業和就業有關的困難

繁重的功課、
考試壓力、
缺乏就業選擇、
擔憂就業出路等

與同輩有關的困難

與同學、朋友或
戀人有糾紛或覺得
不被他們接納等

與家庭有關的困難

家人的期望、
與家人爭執、
家人患上嚴重
疾病等

與生活環境有關的困難

轉校、搬遷或
移居外地等

情緒反應

情緒知多少：
情緒是人的內心感受，
也是推動行為的重要力量。

愉快

滿足

怨恨

憤怒

欣賞

感激

內疚

正面的情緒

會令你心靈舒暢。心中樂
充滿正面情緒的人會樂
觀、積極、樂於助人、
充滿鬥志，也能紓緩
壓力及面對挑戰。

關懷

焦慮

憂愁

期待

負面的情緒

會令你陷於低落不快，
生活不如意時，心中有
負面情緒是人之常情。
但若長期被負面情緒
困擾，我們便容易顯
得自怨自艾、意志
低沉、畏縮不前和
憤世嫉俗。

恐懼

嫉妒

驚嚇

舒緩方法

(一) 消除憤怒

暫時與發生衝突的人物或事物分開，如洗個臉或喝杯水，待自己冷靜下來，再作解決。

將注意力暫時轉移到其他事物，可做一些鬆弛活動，如聽音樂，做運動。

(二) 解開憂愁

凡事看好的一面，明白一次考試失敗並不代表永遠的失敗，反而可能成為你的推動力。想一些開心或積極的事物，培養樂觀的人生態度。

建立支持網絡，與人傾訴，互相支持鼓勵；並讓父母、師長、同學或朋友分擔煩惱。

(三) 化解焦慮與恐懼

平時多參加不同的活動，可減少對陌生場合的恐懼。

考試或比賽前，逐步分階段作預習或綵排，熟能生巧，可減少焦慮。

以深呼吸舒緩緊張的情緒。

(四) 從內疚中釋放

承認自己的錯失，勇於改過和作出適當的彌補。如得罪他人便要道歉，以後不再重蹈覆轍。

在盡力彌補後，便不要再耿耿於懷，要提起勇氣奔向前面的人生路。例如對自己說：「無論考試成績是怎樣，總之盡力溫書便可。」