



# 輔導工作室

ME TIME 系列：

## 從心開始 - “ 盒子 ”



(A brief English version follows the Chinese one)

新年伊始，先祝大家身體健康、百毒不侵！

自新冠肺炎疫情發展以來，同學在學習、經濟、人際關係、校園生活都遇上不少挑戰，有時難免被負面的情緒及思想影響。在心情跌盪中，或許你會找到出路，看看書、做做運動、聽聽音樂、上網、冥想、烹調食物、接觸大自然、找人傾訴……來療愈自己。

疫情再度肆虐，大家不免又會多了留在家中的時間。當同學擁有更多 Me Time 時，我們盼望透過推出一系列四冊的「心靈繪本」，讓大家在新年“從心開始”，並在當中找到力量，認識情緒並滋養心靈。

這套 “ 從心 ” 系列，先由 “ 盒子 ” 開始……



## The Box

一個關於焦慮的故事... "一天，我拾起了一個盒子，很好奇裡面究竟承載著些什麼?"

<https://www.flipsnack.com/eduhksao/the-box.html>

若果，抑鬱是對過去的執悟，那麼，焦慮就是對未來的恐懼。對於未知而感到恐懼，本來也是正常不過的事。但患上焦慮的朋友，往往會越想越多，越想越壞，甚至達到災難性的級別。焦慮好比這繪本的“盒子”一樣，在你心中變得越來越大，它會敲響你身體的警鐘，而引致很多難受的感覺和反應。

**當你面對焦慮，試著將自己由“將來”拉回“現在”，嘗試分開你不能控制的事，聚焦在你能力範圍內的事。不妨在心入面做個小練習：將你面對的難題或擔心先分類，並按你想的優先次序排好這些小盒子(想先苦後甜，可以由你覺得最困擾的部分開始；想增加信心，也可以由你感到較易處理的部分開始)。記得要為自己留下一些空間，你亦可以把各個盒子先蓋上，等待自己OK的時候，才一步一步處理。**

送給你這本“盒子”的網上版\*— 願你如繪本的泡泡一樣，嘗試放下盒子，再次展露你的微笑。

<https://www.flipsnack.com/eduhksao/the-box.html>



\*我們將會先推出網上揭頁版，讓你可安在家中細味。稍後我們將會推出實體版書籍、精美紀念品及有關活動，請密切留意啊(^ ^)

---