

(A brief English version follows the Chinese one)



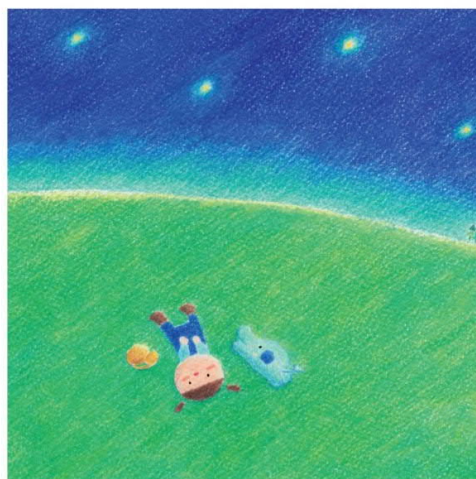
輔導工作室

ME TIME 系列：

從心開始 (第三集) - “女孩與象”

抬頭望向星空，你會想起甚麼？

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……來療癒自己。



得到大學教育資助委員會的資助，輔導服務組聯同四位插畫師製作了一系列四冊的「心靈繪本」，盼望讓疫情中擁有更多 Me Time 的你，可以“從心開始”，認識情緒並滋養心靈。願你們在當中找到力量，以溫柔的目光看待自己，以同理之心支持身邊的友伴。

前兩集的繪本聚焦在對未來的恐懼和焦慮，這一集的“從心”系列將來一個轉向，跟大家細訴憂傷 – “女孩與象”。



女孩與象

一個關於憂傷和陪伴的故事... "河馬說：就像風翻動林葉時，樹會知曉他們的話語，我知道，你們已經在我心上了。

<https://www.flipsnack.com/eduhksao/-dt9actz2gx.html>

患上抑鬱的朋友，往往長時間困在憂傷之中，而忘了快樂是怎麼樣的。不少總是對自己有著過高的要求，卻把自己看得很渺小；慣性批判自己做得不好的地方，卻看不到自己的好。他們甚至會鞭策、逼迫這樣努力的自己，責怪自己的軟弱和不完美。

抑鬱的出現，往往是一個改變的訊號 – 它是要提醒你，學習更溫柔的對待自己。就好像弄 PANCAKE 的要訣一樣，是小火加耐心等待（慢慢來就是了），還有期盼；沒有所謂的“最好”，“美味”與否是由你來定義的。也願你記著，你就是你，流著淚的你也很好，接納感受是自己的一部分，嘗試明白自己所面對的困局和難處，好好照顧自己、善待自己。可以的話，也讓你所信的人，在身邊陪伴著你。

送給你這本“女孩與象”的*網上版，願這一個關於憂傷和陪伴的故事，讓大家學習好好去接納和面對憂傷，嘗試用心陪伴身邊經歷困難的友伴，也盼望你能從中感受到一點愛和溫暖。

<https://www.flipsnack.com/eduhksao/--dt9actz2gx.html>



藉此也介紹下一項有關精神健康的新服務：



「headwind 迎風 F2O」是香港大學精神醫學系團隊推出嘅免費線上精神健康諮詢服務。如果你有情緒困擾，你可以在這裡 ([👉 https://bit.ly/37Fh60e](https://bit.ly/37Fh60e)) 留下你的聯絡方法同和暱稱，將會有專人聯絡你並安排精神科專科醫生以視像或電話形式同你做一個簡單方便嘅免費專業諮詢(非正式診斷)，大概 15-20 分鐘。這項服務希望可以提供另一個選擇讓同學可以安心分享你的困難。有關詳情可參考網頁: <https://www.youthmentalhealth.hku.hk/>

如有需要，歡迎你與[我們](#)聯絡。

*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(^^)