



輔導工作室

ME TIME 系列：從心開始（最終回）

“ 迷失動物園 ”

希望你喜歡這張明信片～

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。

最後一集的“從心”系列，說的是不少大學生關心的拖延問題。“迷失動物園”將帶你進入一個色彩繽紛的奇幻之旅：女主角法天娜遇到有拖延症的小白，她陪著小白找尋回家的線索……



迷失動物園

一個關於拖延和迷失的故事... "我不夠完美，甚麼也做不到，做不好就乾脆別做..."

<https://www.flipsnack.com/eduhksao/--hier15mxu3.html>

每年的學期尾，總聽到有同學訴說自己有拖延症，擔心趕不及完成功課；每年的學期初，也會聽到有同學下決心要在這學期早點做功課，不要再做 deadline fighter。你，有這樣的經歷嗎？

盼望透過小白的故事，**讓你學會審視自己拖延的原因，嘗試擺脫拖延者的信條（如「完美主義」），然後開始行動：好好利用書內附頁的圖表（可自行複製啊），為自己定下方向，再分成具體小目標、定下可行的時間表，一步一步去做...記著，應對拖延的妙法，就是不要停下來瞎擔心，立刻行動，總之開始就對了！別忘了獎勵過程中的進度，將焦點放在你付出努力的心血和過程，為自己找可能的路。有需要也記得找人去陪伴和幫忙啊！有需要可以聯絡**我們**啊！**

送給你這本“迷失動物園”的*網上版。願你如繪本中的小白一樣，不再迷失，可以振翅高飛！



<https://www.flipsnack.com/eduhksao/--hier15mxu3.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(^^)