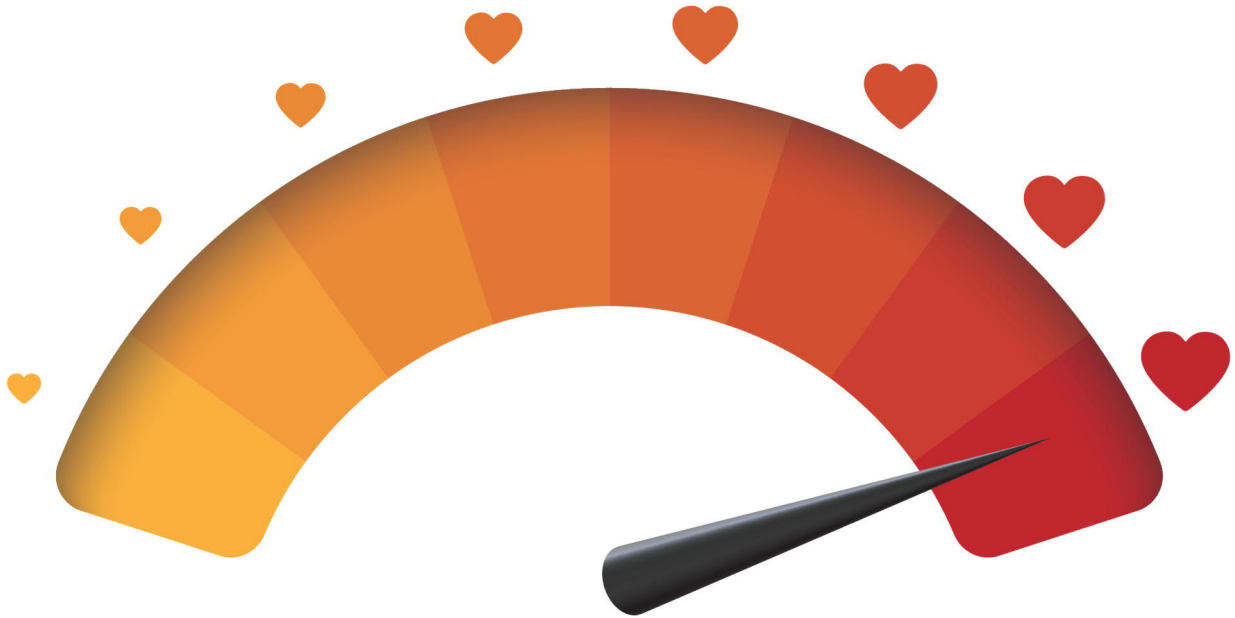




輔導工作室

係時候儲 HP 值



大家曾否在看日劇或動漫時，認識一個「五月病 (ごがつびょう)」的詞彙？

ごがつびょう

五月病
May Disease

這詞彙是形容日本人在經歷黃金週年假後，開始走進新學年或職場環境，卻感到身心疲憊的狀態。在這階段，他們會無所適從、精神難以集中、提不起勁……

反觀我們經歷完第五波疫情不久，正回復久違的節目、適應“New Normal”的同時，會否同樣患上「五月病」呢？所謂打機要儲 HP 值，大家“打完仗”係時候幫自己補充下能量，照顧好自己了！！今期就同大家講下身心點樣儲 HP 值啦！



◀ 自我照顧 = 身心儲HP值 ▶

HP 是 Health Point 的縮寫，相信大部分同學最近都衝完考試、功課等，那些 HP 都損耗了不少。大學生活確實是可以帶給我們很多新嘗試及學習模式，但儲經驗值的同時也會損耗能量，不想能量快速損耗？我們可進行一些以煥發個人身心健康為目標的活動，如與朋友相聚、聽音樂或去下郊外遊玩等。

自我照顧(Self-care)可提升個人韌力，即是在面對不同壓力時，尤如在自己外圍加了一層保護網，避免受外界事物負面影響，其焦慮狀況有所減少，亦能肯定個人效能及對生活的滿足感。

一些研究發現，常進行自我照顧(Self-care)的人，會更容易釋出同理心。因此，當我們照顧好自己，就藉著個人的身心能量去照顧身邊的人，亦可分享健康信息，與人、與環境連繫，令自己倍增 HP 值。

◀ 儲 HP 值迎接 SUMMER ▶

既然身心儲 HP 值是這麼重要，我們可參考由英國新經濟聯盟所提倡、具實證支持的達至身心健康的五種方法 (5 ways to well-being)：「給予」、「覺察」、「聯繫」、「運動」和「學習」，來進行 SUMMER 活動。

Show your kindness

大家對「幫緊你幫緊你」有何感想呢？事實上，當我們真誠向人釋出善意，不論是大小事或是任何形式的，都會增加快樂感、滿足感及自我價值感。因此，大家可向親友表達你的感謝，向有需要的朋友表達慰問、鼓勵，或是在空餘的時候，參與一些很有意思的義務活動等。

Unplug for a day & Practice Mindfulness

你曾嘗試過遠離電子產品一整天呢？原來有研究顯示，「熄下機」的狀態下，我們的專注力、動力及記憶力等會有所改善，更會提升創意呢！縱使我們未必常遠離，卻可減少使用，轉而學

習專注當下，覺察身心及周圍環境事物。從生活細味開始，你或許有機會發現慢慢呼吸是幾放鬆、微陽光曬落黎是幾舒服、專注同朋友傾下講下是幾幸福呢！我們校園也有個小涼亭，大家可去 Unplug 一下！

Meet up with others

“隔離生活”帶給我們的孤單感，確實教曉我們與人聯繫的重要性。人與人之間的聯繫可讓我們彼此分享喜與悲是，是最大的支持力量。現在無論是見真人，或是 ZOOM 下，大家皆可露個面，彼此聯繫下啦！

Exercise

很多人都知道做運動會釋放安多酚，出一身汗就會煥然一新喇！大家現在趁 SEM 完多往戶外走走，嘗試一些你喜歡的運動，如：散步、行山、踏單車、游泳、跳舞和約好友打球等。有研究顯示，運動除令人身心舒緩，亦提升個人自尊感及面對挑戰的能力，咁快些搵啱自己又享受的體能活動啦！

Refreshing & Learning

於大學生活，我們會有不同機會去學習新東西，從而提升個人的自信心，更會發現自己不同的一面，讓個人更有目標感等。最近你有久違的興趣想重拾嗎？或是有些新技能想學習呢？大家現在不如提起勇氣，CLICK 下機會，給予自己一個新驚喜。

◀ 想為自己儲 HP 值，現在你可以學習及實踐「身心健康行動」 ▶

想為自己儲 HP 值，你可考慮為自己建構一個「身心健康工具箱」，以學習應付生活不同挑戰，保持積極思想，並維持良好的精神健康狀態。「身心健康行動計劃」(Wellness Recovery Action Plan®，簡稱 WRAP®) 是由美國復元人士設計、實證為本的自助計劃，主要是運用希望、個人責任、學習、維護自己的想法和權利及支援這五項概念，提升個人的健康管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力。計劃焦點正是在於訓練個人建立及運用身心整全健康工具(Wellness Tools)，為自己作最好的照顧。

若想認識 WRAP® 更多，請留意我們於本月開展的「身心健康行動」(新生會 X 教大) 計劃。是項計劃為期兩年，由精神健康委員會資助，並由新生精神康復會及香港教育大學學生事務處合辦，旨在為大家提供改善整體生活質素的各項體驗活動，包括：線上研討會、WRAP® 基礎

證書課程及帶領員課程等。「係時候儲HP值」，就讓自己先出發，並將之推廣至我們的同學、親友，一同關注身心靈健康。