



**自助增值卡**

能量卡上的正向活動能使我們恢復正能量，增加正面情緒及抗逆力。

面對負面情緒時，正向活動有助分散注意力。

用法：  
每天嘗試專注投入做最少一項正向的活動。

**能量卡 功能: 打氣**













自助增值卡

我們的腦海與生俱來有「穿越時空」的能力：既可憶起往事，亦能展望將來。

用法：  
在電腦或手機裏收集能引起正面情緒的照片、短片等。

穿越卡 功能：打氣



自助增值卡

收集能勾起正面回憶的照片、短片等。

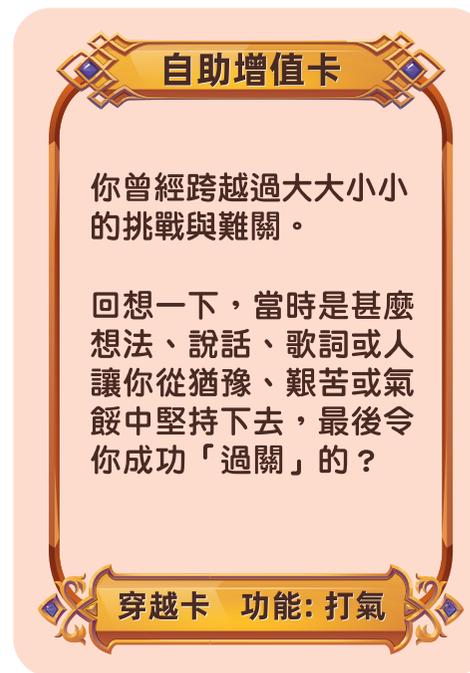
例如：

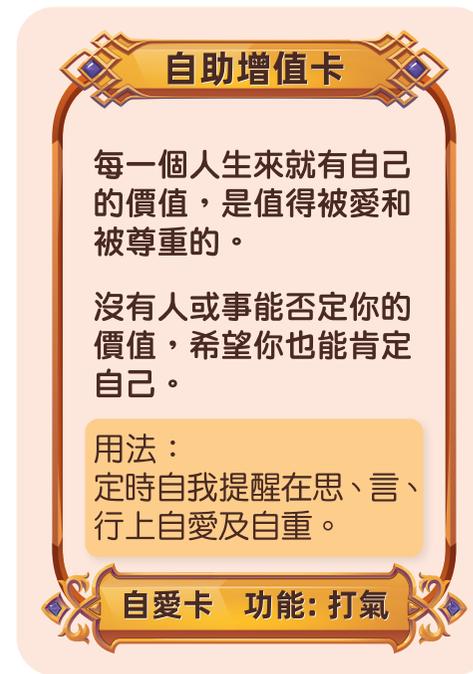
- 自己開心的經歷
- 自己引以為傲的經歷
- 與家人或朋友歡聚的時刻
- 愉快假期的留影

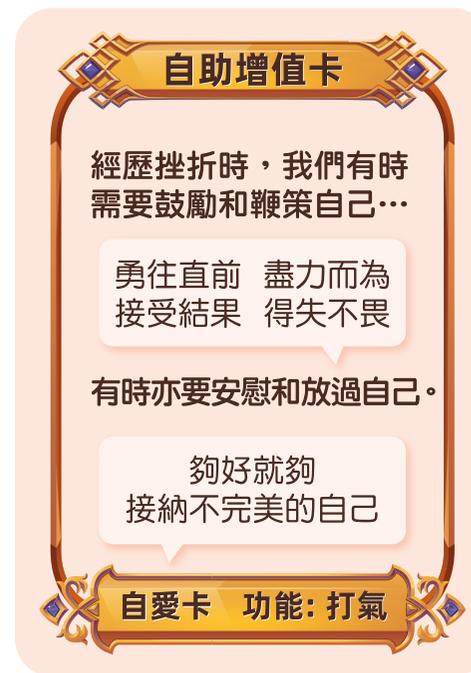


穿越卡 功能: 打氣











自助增值卡

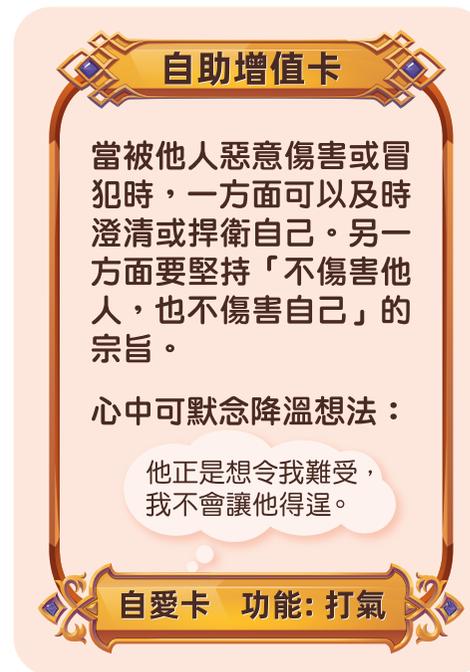
人際溝通是雙向的過程。既要表達自己的需要，也要聆聽別人的想法。

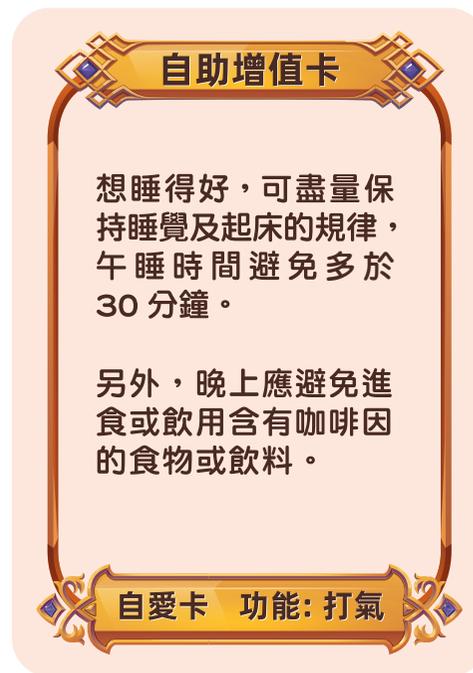
- ✓用「我」字開頭的句式表達意見及需要
- ✓減少指責、諷刺、反問

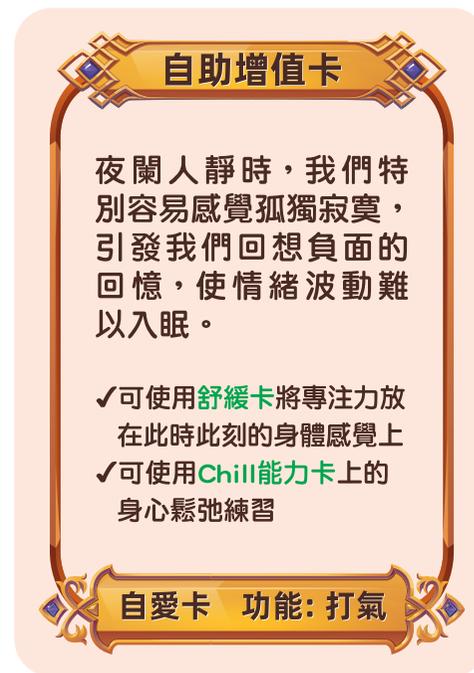
✓ 我看到您容許哥哥夜歸，我覺得不公平，我也想玩夜一點。

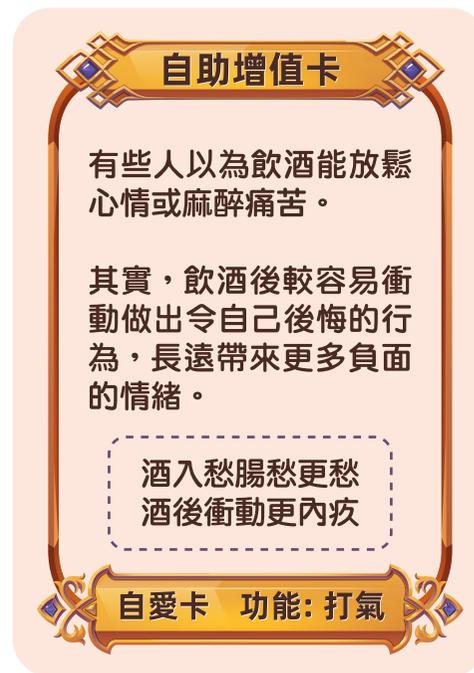
✗ 你偏心！哥哥也夜歸，怎麼你不罵他？

自愛卡 功能：打氣

















自助增值卡

專注做一些為五官帶來正面刺激的活動，有助安撫情緒或提起精神。

用法：  
將注意力集中在此時此刻五官帶來的感覺。

小貼士：  
將你喜歡的舒緩物件放在一個「舒緩寶箱」裏，使用時更得心應手！

舒緩卡 功能：療癒











### 自助增值卡

我們通常視自己的主觀想法為「事實」，較少求證。有時可能不自覺地妄下判斷、災難化、過分執著某些原則或否定自己的努力及價值。

用法：  
嘗試用3C：Catch，  
Check，Change 分析自己的  
想法，幫自己鑽出牛角  
尖。

3C而行卡 功能: 解困

### 例子

情境1：  
好朋友結交了其他新朋友

#### Catch 留意

想到他出賣我，感覺生氣，心跳加速、面紅耳熱，有衝動報復。

情境2：  
考試成績不理想

#### Catch 留意

想到自己沒有用，感到沮喪，感覺身體沉重，有衝動傷害自己。

### Check 評估

睇真d 睇闊d 睇遠d

比較合理的想法是：

情境1：

#### Change 調整

好朋友可以有其他朋友，我也可以有其他朋友，我們仍可保持好朋友的關係。

情境2：

#### Change 調整

考試成績不能抹煞我的努力，我可改善溫習方式，下次再努力。

### 自助增值卡

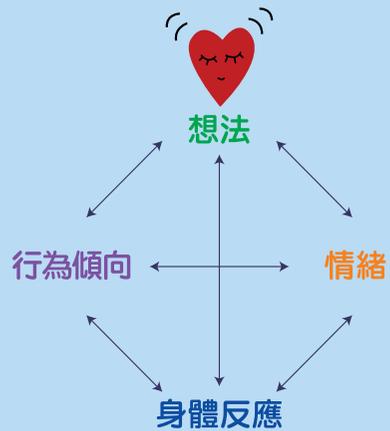


# 3C而行卡

功能: 解困

## Catch 留意

多留意自己的身心狀態



## Check 評估

### 睇真d

#### ★搜集證據

- 有甚麼證據支持我的想法？
- 有甚麼證據否定我的想法？
- 我的擔心有多大機會成真？

### 睇闊d

#### ★重新解讀

- 除了我的主觀想法，還有其他可能性嗎？
- 如果此事發生在朋友身上，他會怎樣解讀事件？

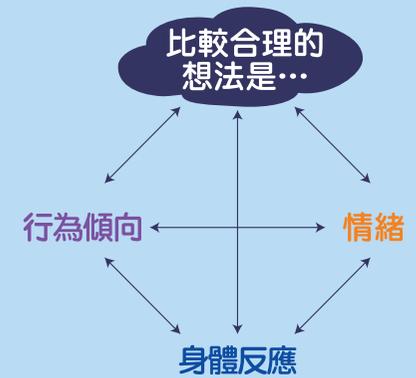
### 睇遠d

#### ★著眼進展

- 我繼續這樣想對我有甚麼好處？甚麼壞處？
- 3個月後的我對此事會怎樣想？半年後的我呢？一年後的我呢？

## Change 調整

增加理性思想，減低以情緒主導行為，可避免情況惡化，並有助於展開新的良性循環。



### 自助增值卡

我們每天遇到的困難可不少，有時會令我們感到迷失、煩躁及氣餒。有時遇到困難我們可以獨自「過關」，但也有需要「隊友」協助的時候。

用法：  
當遇到困難時，跟著卡上的步驟一步一步嘗試應付難題。

解難卡 功能：解困

例子：  
中二成績不理想，應否繼續讀書？🤔

	好處	壞處
方法(一)： 繼續原校升學	1. 熟悉學校環境 2. 學校有朋友	1. 讀書辛苦 2. 沒有興趣
方法(二)： 報讀其他課程	1. 選擇自己想讀的技能課程 2. 讀較少科目	1. 未中三畢業 2. 學歷限制，未能報讀一些課程
方法(三)： 找工作	1. 不用讀書 2. 較輕鬆	1. 未滿可工作的年齡 2. 工作也有壓力

結論：選擇方法(一) 留在原校升學，到適當年紀再考慮下一步計劃。可同時和親人、社工、老師及朋友商量。

### 自助增值卡

# 解難卡

功能：解困

我可否在自己能力範圍內，獨自處理這困難？

可以



1

不可以



2

1

如果可以獨自處理



1. 列出各種可行的方法

2. 列出各種方法的好處和壞處



3. 衡量好處和壞處，選擇其中一個方法嘗試



	好處	壞處
方法一		
方法二		
方法三		

✓ 結論：選擇方法 ( )



2

如果不可以獨自處理



尋求協助



親人、社工、老師及朋友

