

Dustykid®

看顧心靈



照亮生命的靈感





每個人都是獨一無二的。我們有不同的性格、成長和經歷，塑造了我們的思想行為，也有着完全不同的生命軌跡。生命原本是充滿無限可能，帶給我們滿足和期望。然而，生活中繁忙的瑣事，卻轉化成各種壓力。每天為學業努力、為生活奔波、勞心勞力照顧家人……我們已漸漸忘記了什麼是希望、什麼是心靈的需要，更別提精神健康了。

社會福利署大埔及北區福利辦事處（辦事處）在2024-25年度聯合區內不同的服務單位成立Soul Touching「觸動心靈」大埔及北區精神健康支援計劃工作小組，以4Hs為主題，分別是Health（健康）、Heart（心靈）、Hope（希望）及Harmony（連繫），希望喚起大家對精神健康的關注。辦事處亦與Dustykid的作者陳塵Rap合作製作了這本《看顧心靈》小書，希望大家能夠在忙碌的生活中，為自己打打氣。

人生如同五味雜陳，品嚐著不同的味道，每個經歷都塑造了獨特的你。希望你看完這本小書後，內心得到安撫，為生活注入正能量，繼續前行。



社會福利署
Soul Touching「觸動心靈」
大埔及北區精神健康支援計劃工作小組



我們是……？





我們只是微小的，
如塵般的東西，

在沒有任何意識下降臨這個地球。

飄泊到世界各地的我們…



到底是甚麼？

降臨在這無邊際的生命要經歷甚麼呢？

長大後也好，
有時我們都傻傻不知道。



只是知道……

心中的感受和思想萬千，



生命中亦會建立種種關係。

我們有嚮往的夢想與希望，

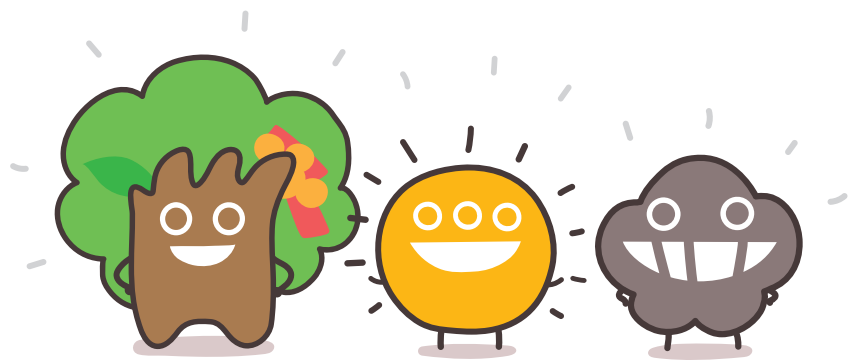


健康身體可令我們做到許多事。

「我們要在生命裏
做甚麼？」



也許沒有既定的答案……
但塵想跟你分享他的想法！



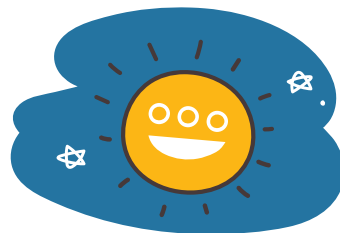
我們的一切都是獨一無二的。

我們每人都擁有自己的故事和時間點。

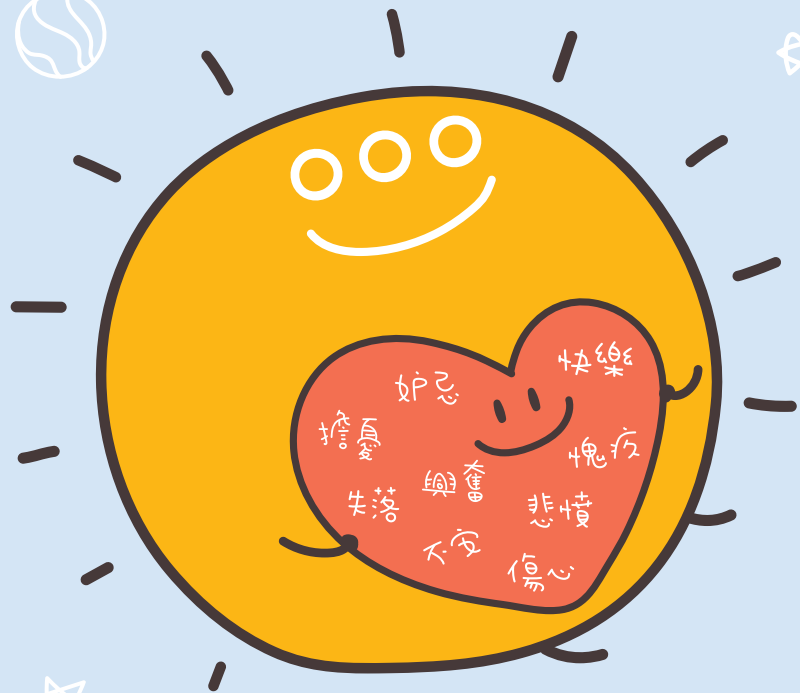


我是樹，
由發芽到長大
需時30年。

我是太陽，
在宇宙已經50億年，
我在太陽系建立自己的位置。



我是塵，
在宇宙誕生之前
我已在這裏。



我們的情感世界很廣闊，
大得如一個世界。



不過比起山，我們卻是很渺小。



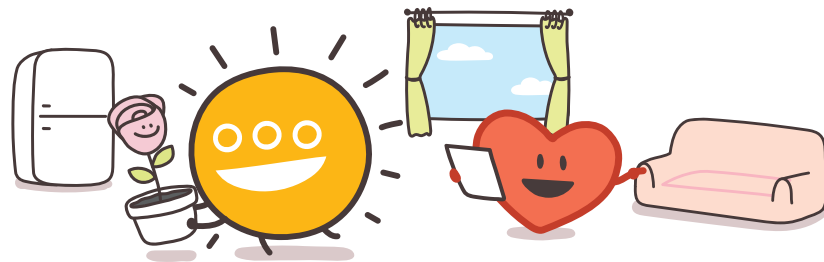
我們生來甚麼也沒有。



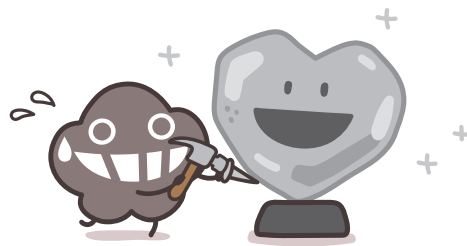
但我們生來都有空間，
可以選擇在生命中安放些甚麼與甚麼。



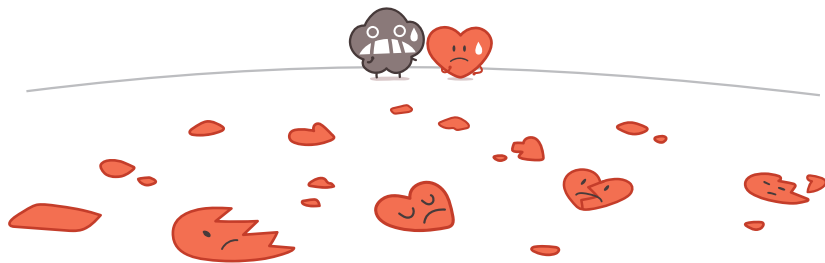
我們會感到迷惘……
但閉上眼，就能知道內心嚮往的事。



聆聽內心的說話，
便能令生命得到指引！

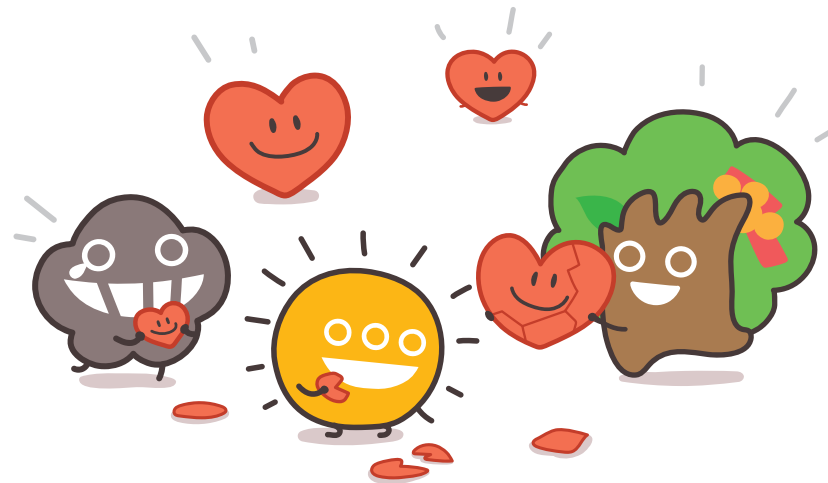


我們可以運用自己的雙手，成就一些東西！



我們也有單靠自己，
而沒法處理的事情……

但和愛的人在一起，
事情便變得容易處理！



關係，就有着這種魔法。



生活中，我們會沮喪、會崩潰、會絕望。



但一覺睡去，
情緒就會給消化掉……



隔天，心靈又回復能量，
繼續奮鬥。



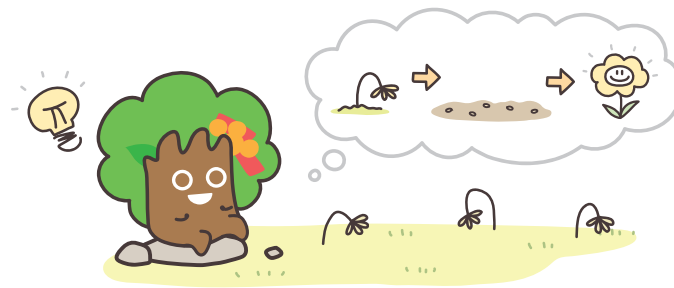
原來休息，
是維持心靈健康的最佳方法！



生命很神奇，當想著壞的事，
便會覺得身邊發生的都是壞事……



壞的事情也就自然常常發生。



相反，若想著好的事情，
生命便能處處發現美好！



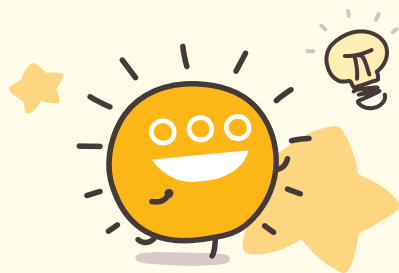
所以當我們常懷希望時，
美好的事情就會常常出現在我們眼前！

原來實現幸福的能力，
是與生俱來的！

能容納所有感受的

心靈

閉上眼就能靜心傾聽



處處向好的

希望

懷在心就更有
動力去實現

關係之間無形的

連繫

透過愛一步步建立



身體和心靈的

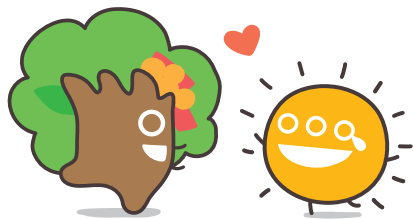
健康

給予我們力量去體驗更多

明白了我們有這種天生的能力時，
我們的生命便可以有無限的可能了！



我們可以選擇和誰走近一些，



當對方也因為我而感到溫暖時，
我們的心又增添多一份愛。



一份份的愛就這樣拼湊起來，
愛很簡單。



我們的想法會隨時間改變、隨歲月成長，
像種子，像植物。



很多我們曾經認為「必然」的事，
多年後才發現可以從不同角度思考。



敢於成長，能令我們累積經驗，
以嶄新角度去判斷事情。

挑戰



走過的高峰，
可以偶而回味；



這刻低谷，
不代表永遠。



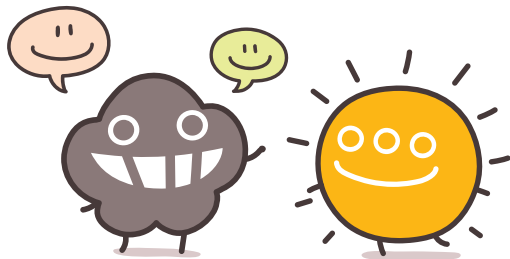
各種高低起跌的路程，
組成了我們的生命故事。



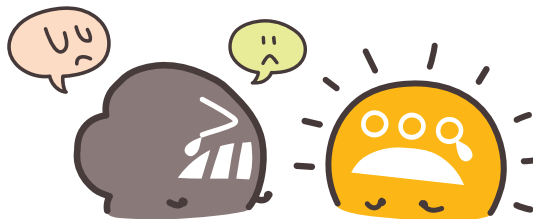
過去每個經歷雖然令人心力交瘁，
但活到今天，亦證明了我們不會被困難打敗。



每段起跌，都強大了我們的心靈，
更鍛練出更強壯的腳爪，
讓我們更能應付將來的挑戰！



開心時，我們會與人分享，



難過時，我們也會分享。



在分享的過程，
同時你會整理思緒、情感與經歷的碎片。



和別人分享自己，
原來也會同時解答自己一些問題，了解自己。



我們會努力走上前
去抓住眼前某些「幸福機會」。



但那些「幸福機會」有時會不如我們想像中美好，
就如盲盒一樣，你不去打開它，
永不會知道結果。



但至少受傷害之後，我可以選擇放下及遠離，
這是我們可做的選擇。



路上遇見的事和物都得來不易，
我們不妨感激、感恩、並靜下來享受。



欣賞人生路上所遇見的種種快樂，



其實一直都有很多很多美好的東西
見證著我們撐過來的日子！



這些都是我們在生命中可體驗的事。



我們的生命
就能成就更多美好故事！

這一生，
我們不知不覺間經歷了很多。



路上的選擇、選擇和選擇……



事情和事情之間的
堆疊、堆疊和堆疊，
形成了我們的世界。



如果我們選擇抱有希望，
便會有希望；



如果我們選擇改變，
便會改變。

很多東西我們仍然渴望得到

很多事情我們還未完成

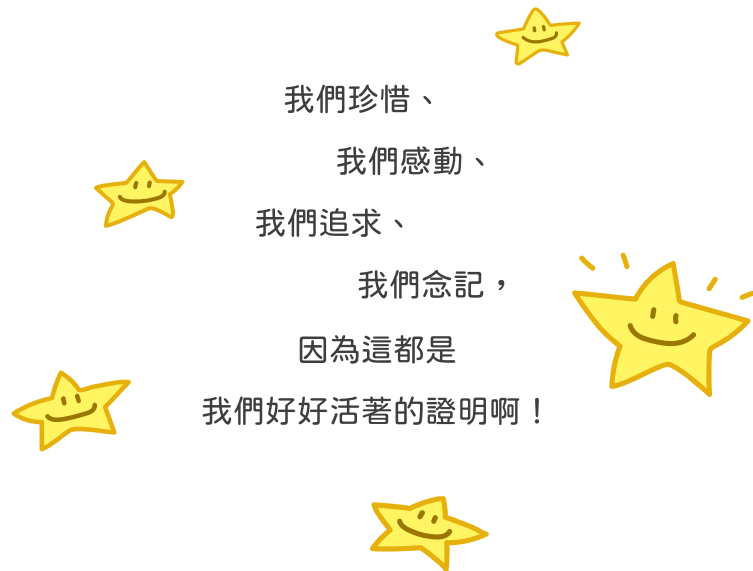
很多說話我們還未向他說



去做吧，
繼續開展我們想要的人生！



即使偶爾會遇上下雨天，
但生活依舊有很多令你快樂的小事情。



我們珍惜、
我們感動、
我們追求、
我們念記，
因為這都是
我們好好活著的證明啊！





要記住…

每一份感受，
都期待你的擁抱。



常懷希望，
踏出自信的每一步。



以愛連繫著，
你你我我他她。



健健康康，
才有氣力欣賞
更多世界的美！

這些都是給予你
生命動力的東西！



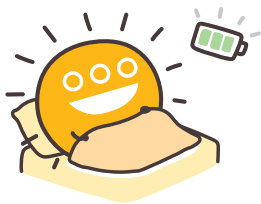
人生還有很多空間、很多選擇、
很多意想不到的事。

在未來的日子，
繼續喜樂地感受人生的一切吧！

人生是甚麼？

只要我們希望我們是甚麼，
我們就會是甚麼！





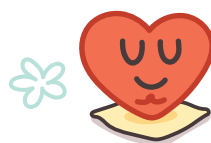
身心健康，
需要好好休息充電！

寫下和他在一起，
便能補充能量的人

寫下能讓你補充
能量的活動

例子：好朋友、父母、隊友

例子：看書、獨處時光、
和親友聚會、聽音樂



一星期的練習
每天靜下一分鐘，
我們便能聽見內心的聲音！

周一 完成靜修時間
：
感受

心情 ☺ ☹ ☹

周二 完成靜修時間
：
感受

心情 ☺ ☹ ☹

周日

完成靜修時間

：

心情有變得平靜嗎？

有 ☐ 沒有 ☐

周三 完成靜修時間
：
感受

心情 ☺ ☹ ☹

周四 完成靜修時間
：
感受

心情 ☺ ☹ ☹

周五 完成靜修時間
：
感受

心情 ☺ ☹ ☹

周六 完成靜修時間
：
感受

心情 ☺ ☹ ☹





感謝閉起雙眼
便能想起的那個人

他是誰？

你有什麼想對他說？



你希望3年後的自己是怎樣？



只要願意，
我們都可成為
理想中的自己！

學業：

伴侶關係：

事業：

個人目標：

朋友：

身體：

旅行地點：

財富：



《看顧心靈》

編輯：塵有限公司

地址：荃灣大涌道18號 IEC III Unit 604, 6/F

電話：2618 6158

漫畫：陳塵Rap Chan @ Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd.

出版：社會福利署

出版日期：2025年5月（第一版）

版權所有，翻印必究。

All rights reserved. Unauthorised reproduction prohibited.

— Soul Touching 「觸動心靈」大埔及北區精神健康支援計劃工作小組 —



歡迎閱讀更多《北區小哲》《大埔小樹》系列小書



<https://www.tpmhplatform.org/副本-社區資源>

歡迎瀏覽
心靈自駕遊 社區資源

即時
下載



一齊休息

唔該晒!



無壓力㗎



好靚!

北區小哲&大埔小樹

動態貼圖



<https://whatsticker.online/p/729420Z4Merk0/HK/zh>