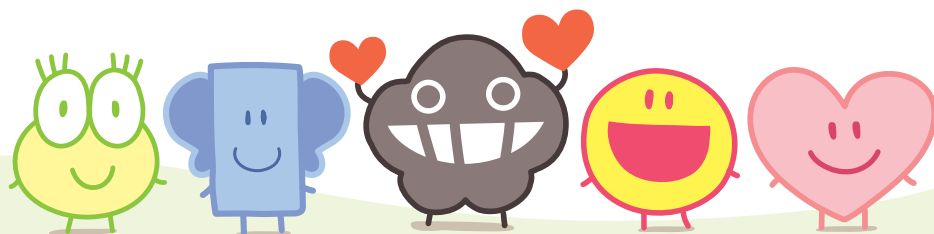


你守護我，我守護你！



給小學生關於心靈守護的學習小書

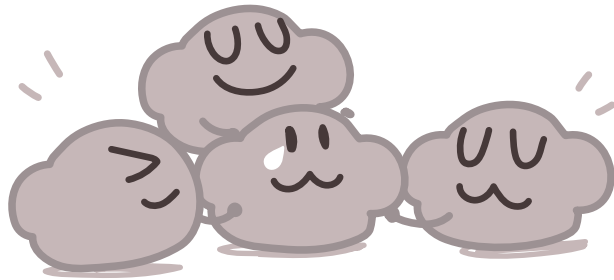


★ 我們就是這樣  
成為彼此的「守護者」 ★

守護晴Teen



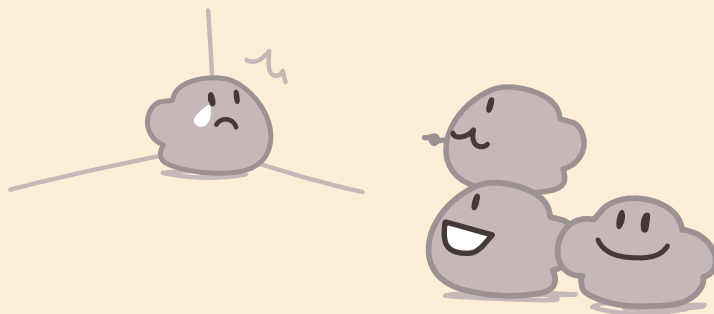
· 大埔及北區 ·



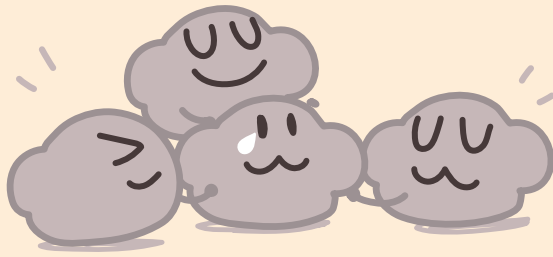
守在彼此的身邊，  
保護彼此的心靈。



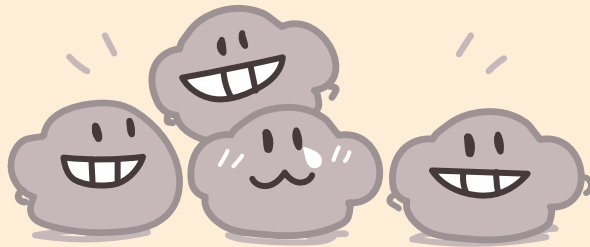
落寞時，人總愛躲藏在角落中……



卻期待着被誰發現。



感謝這些前來守護你的人……



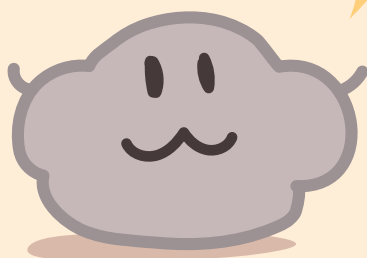
令你明白了被「守護」多好。

不是所有人在失落時  
都懂得尋求協助。

勉強自己自行解決問題，  
往往會陷進了情緒的黑洞。

身為旁觀者的我們  
其實可以扮演「守護者」的角色。

為有需要的同伴給予協助和支持，  
幫助他們走出情緒黑洞，  
重拾生活的動力和信心。



讓我們一同來成為  
別人的「守護者」吧！

## 前言

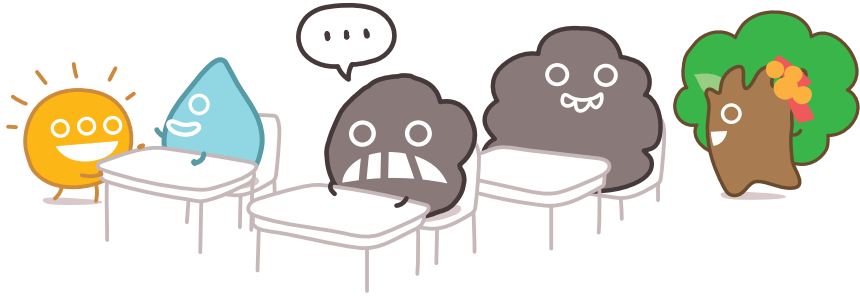


『一人計短，二人計長』青少年在成長階段容易有情緒困擾，但未必懂得尋求協助。作為同伴，只要一些簡單的慰問和鼓勵，就可以成為他們的「守護者」，協助他們重拾信心，戰勝負面情緒。要守護別人，除了要學習相關的知識和技巧，更需要與其他「守護者」結盟，透過互相學習及支持，彼此守護。

有見及此，社會福利署大埔及北區福利辦事處再度與Dustykid塵的作者陳塵RapChan合作，製作了這本《守護者聯盟》繪本，透過生活小故事及處境練習，協助守護者掌握溝通技巧及辨識情緒。也藉此提醒守護者要先好好照顧自己，才可以更大力量去照顧別人。

有時，我們是「守護者」；有時，我們需要被守護。「守護者」並不孤單，我們承托着彼此。希望這本繪本吸引到您們成為《守護者聯盟》的一員。

社會福利署  
大埔及北區福利辦事處  
「守護晴Teen@TPN」工作小組



「這幾天的心情總是悶悶不樂。」



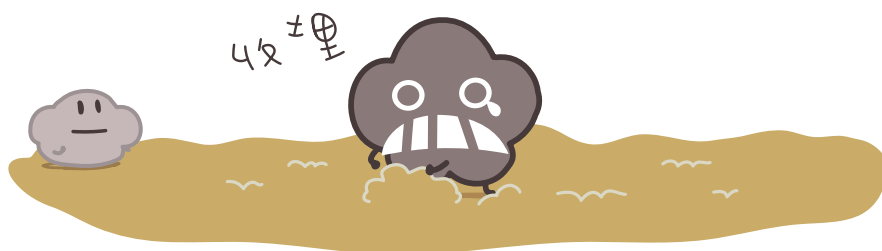
「沒甚麼大不了吧，又沒有發生什麼大事。」



「我自己解決好了……」



不要輕看小小的不快樂，



不斷把內心的煩惱埋藏……



它其實是很多情緒困擾的種子。

在這10人的班房中，  
大家看來都是快樂的，  
其實大家都有不同程度的  
情緒困擾。



每10人當中：

有逾5人壓力指數屬偏高水平；

有逾3人正經歷緊張情緒；

有2人間中或經常感到抑鬱；

\*根據香港青年協會2021年公布的  
「學生情緒及健康狀況」調查結果



被情緒困擾的人原來十分常見。

情緒有正面的、也有負面的，  
若將負面情緒放置不理，  
它會持續傷害身心。



負面情緒持續惡化的例子：

憤怒·憎恨

生自己或別人的氣，  
沒有把怒氣隨正確途徑  
發洩出來。



緊張·恐懼

自己一人胡思亂想，  
把事情想得太壞。



羞恥·自卑

對所做的一切失去  
信心，不再相信自己。



若一直無視負面情緒，慢慢地它便會愈長愈大，  
然後由小小的不快樂，變成嚴重的情緒困擾。

因負面情緒而引發的常見  
情緒困擾有：



徵狀：凡事過度擔憂，  
常預期危險即將發生。

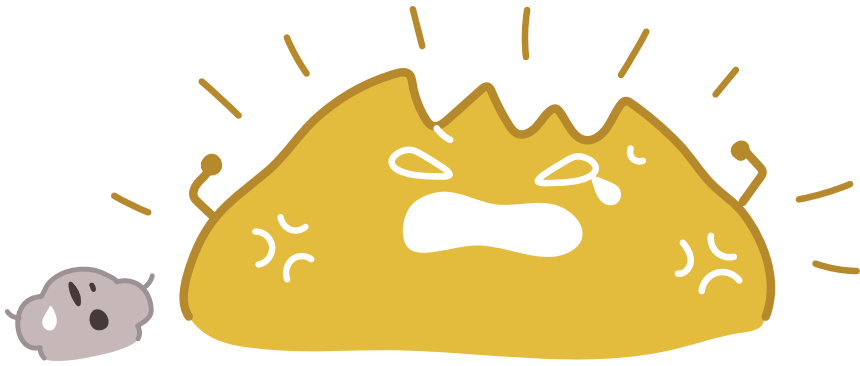


徵狀：持續情緒低落、  
對平時喜愛的事物  
失去興趣或動力。



徵狀：同時出現躁狂及抑鬱兩種極端情緒，  
躁狂期間，會情緒高亢或激動；  
抑鬱期間，情緒則持續低落。

3種疾病都會有以下生理徵狀：頭痛、心悸、出汗、顫抖、失眠、  
呼吸困難、換氣過度、腸胃不適、肌肉緊張等。



當情況變得嚴重時，  
負面情緒更會變成「情緒大魔王」，  
讓我們較容易傷害自己！

根據世界衛生組織的報告，  
相較於一般人群，  
抑鬱症患者的自殘傾向高出10倍以上。



而當每個人  
身邊都有「守護者」，  
我們情緒受困時，  
便能夠即時得到支援！



作為彼此的「守護者」，  
只要做一些簡單的舉動，  
我們便可以減輕別人的情緒困擾。





填上你喜愛的顏色吧！



甚至能夠令  
他們遠離「情緒大魔王」！

其實，「情緒大魔王」的出現並不是一朝一夕的事呢。



日常留意身邊人的變化，  
就能發現到正在經歷負面情緒的人。



在情況變得嚴重前對症下藥，  
是守護的「最好時機」。

誠邀大家加入「守護者聯盟」  
和以下幾位守護大使一起練習！



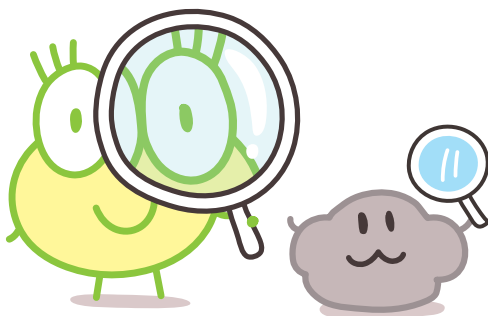
和我們一起練習吧！



## 眼仔

我們可以透過多「觀察」  
而得知別人的情緒，從而發掘  
更多潛在的情緒被困者！

技能：  
觀察



### 生活中尋找情緒被困者的線索

#### 行為方面：

- 經常遲到或缺席活動
- 對興趣突然變得不關注
- 疏遠友好的朋友
- 無故哭泣或無故情緒激動



#### 環境方面：

- 家中有大事發生，如喪親等
- 感情出現變化，如絕交、失戀等
- 引起壓力的事故，如考試、成績下滑
- 出現飲酒和使用藥物的習慣





練習1：圈出有可能正在  
經歷情緒困擾的人

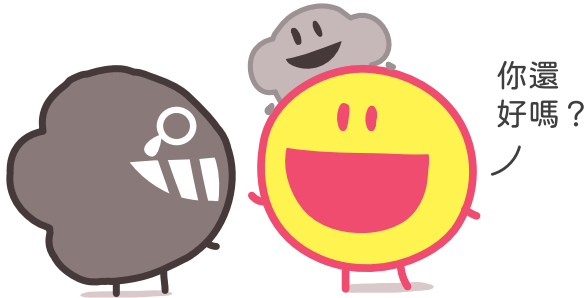


答案：比較明顯的有B、C、E、G、I、L，  
但沒有絕對標準的答案，有時負面情緒埋得很深呢，  
配合眼、耳、口、心、仔的技巧會更準確地發現。

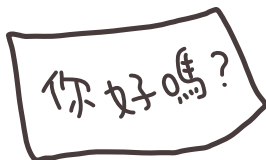
口仔

一句簡單的「慰問」，  
可以解開別人的困局，讓心事有出口。  
很多情緒被困者有時正等待一個邀請呢！

技能：  
慰問



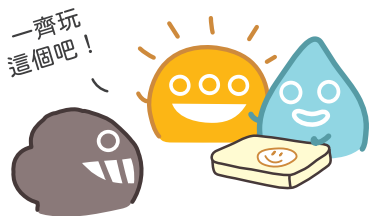
慰問的方式有很多種，  
對應不同關係和時刻使用吧！



寫一張字條  
或信件。



邀請一同放學或進行一些  
有共同興趣的活動。



找朋友或同伴玩一些小遊戲，  
順道聊天。



先分享自己的感受，  
讓他知道你願意交心。

## 練習2：思考如何發問， 把問題寫在對話框上。



### 情況一

本是團體內的一員，突然  
整個星期都不參與活動，  
一個人自行回家。



1

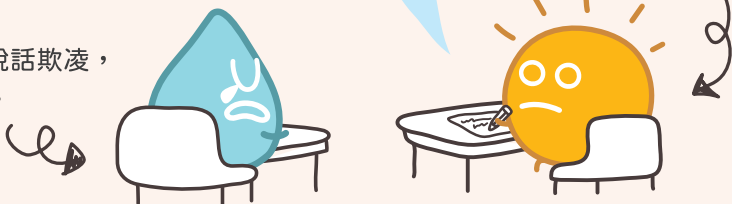
- 你想邀請他一同放學談心事，你會說……？

2

- 你想用一張字條，告訴他不是別人說的那麼差，你會寫……

### 情況二

知道他被別人說話欺凌，  
因而變得沉默。



### 情況三

知道他家中發生大事，  
幾天沒上學。



3

- 你想寫信息給他，你會寫……

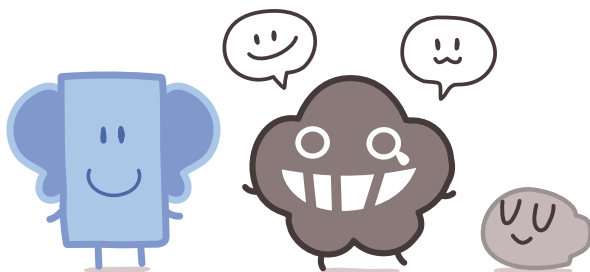
1 看見你最近沒有參加活動，我有點擔心，你放學後想不想一起聊天？  
2 留意到你有點悶悶不樂，我想告訴你之前一起做報告時，你很主動提出新想法，我欣賞你的創意。  
3 我聽到你家裏遇上困難，相信挺不容易，有需要時可以找我。

參考答案：

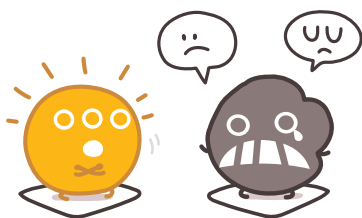
## 耳仔

情緒被困者，很渴望有人願意「聆聽」他們的感受，他們在訴說的過程中也能夠排解內心的憂愁。

技能：  
聆聽



聆聽，不只是聽到資料，  
更要聆聽出別人內心的情緒和需要。



你表現關心和專注，  
將能鼓勵對方說得更多。

我未完全明白你的想法，  
你可以再說多一點嗎？



適當地鼓勵對方，  
表達自己的想法。



先不要提出對和錯的批判，  
聽出語言背後的情緒。



若自己沒有能力處理話題時，  
鼓勵他尋求專業的人協助，  
例如老師和社工。



練習3：聽出真正的意思，  
以下哪個是正確的答案？



情境一



我沒事，OK的……

- a. 他真的沒事，放心了。
- b. 他看來有些難言之隱。

情境二



可能有天我不在了，  
也沒甚麼所謂呢！

- a. 他可能在說最近沒有空。
- b. 他可能很需要人去關心他和協助他。

情境三



你以後不要理我，  
任由我自己一個！

- a. 他以後都想自己一個人。
- b. 這句話是由情緒造成，不是真心話。

## 心仔

觀察、慰問、聆聽外，最重要是以「同理心」去代入別人的處境，你會更易了解別人的憂愁。

我能感受  
你的憂愁



技能：  
同理心

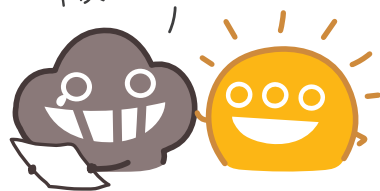
我們的人生都有大大小小的煩惱，  
無論是大事小事，只要會牽動負面情緒的，  
我們都要注意！

### 一些能培養同理心的習慣：

- 和別人相處時，想想這樣說話會不會令人難堪？或傷害到別人？
- 回想自己或身邊的人有沒有相似的經歷，當時有甚麼感受？
- 幫助別人分辨自己的情緒和需要，不否定別人的感受。



下次一齊努力呀！



練習4：利用同理心  
連線相對應適當的動作



氣餒



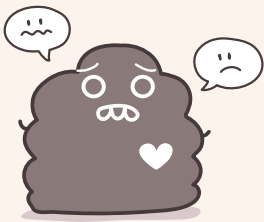
聆聽對方



寂寞



擁抱



心事滿滿



送上紙巾



哭泣



拍膊頭

答案：任何關心別人的舉動都是正確答案呢！

以上所提及的練習，  
並不是要你獨自鍛練的。



我們要尋找同伴  
互相支持、互相學習！

這才是真正的「守護者聯盟」！



我們就是這樣成為彼此的「守護者」。

寫下同伴的名字，  
一同加入「守護者聯盟」吧！



有心事我會找誰？

想玩耍會找誰？

想說笑會找誰？

想吃飯會找誰？

感到孤獨時會找誰？

有疑難時會找誰？

每位「守護者」也是人，  
有時也會「失落」，  
所以我們也要照顧自己的感受。



相比起任何人，你才是最了解自己的人。



自己先成為自己的「守護者」，  
要令自己健健康康，  
才能守護別人。

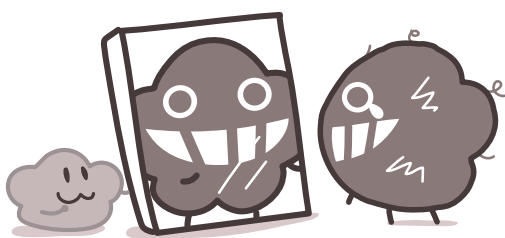
以下的方法能助你守護自己：

### 觀察自己

除了學習和娛樂外，  
也要給自己時間靜下來，  
觀察當天的狀態，  
一天10分鐘也是不錯。

### 慰問自己

每周花半小時，  
把想到的事用筆寫下來，  
在過程中你會發現  
內心的聲音。



### 分享自己

你或會在對話中更了解自己，  
每周也要相約朋友聊天。

### 體諒自己

想哭時，請哭；想笑時，請笑。  
請相信自己的感受是真實的，  
每個感受也有存在的意義。

為自己的情緒作個記錄吧！

記錄	第一周	第二周	第三周	第四周
觀察自己				
慰問自己				
分享自己				
體諒自己				

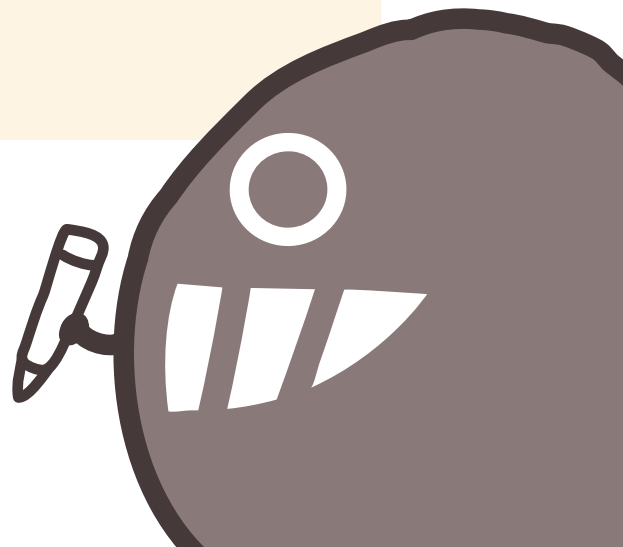
我們也可以透過問卷直接觀察自己  
有沒有潛在的情緒困擾。



以下問卷可自己做，  
也可以跟朋友一同做。

• 最近兩星期，你有否以下的徵狀？ •

- 失眠或睡眠失調
- 常感到疲倦
- 食慾不振或不能控制地吃多
- 對日常興趣失去興趣
- 常感到情緒低落
- 覺得自己無用，是失敗者。
- 難以集中精神
- 對未來感到失望
- 有傷害自己的想法





## 評分時間



0–2個



你把內心照顧得很好，要繼續保持身心靈健康，也要時常留意自己的狀態呢！

3–5個



最近你的心情已開始影響到日常生活，要記得身邊必然能夠找到可以分享和幫助你的人，例如親密的朋友、老師、家人或學校社工，向他們尋求協助吧！

6個或以上



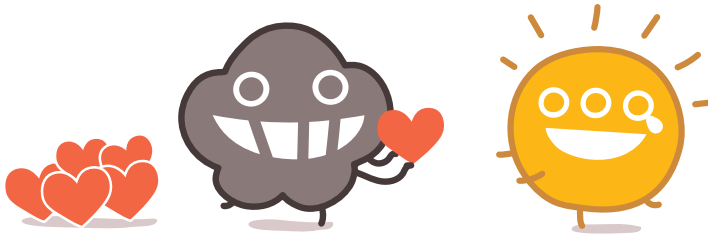
或勾選了「有傷害自己的想法」



你的情緒狀況有點嚴重，情況有機會每況愈下，快找社工或老師談一談吧！他們都很想幫你，讓內心得到適合的治療。



只要守護好自己，



你才有餘力去照顧別人；



然後你會發現，幫助別人的同時  
你會更加開心。



偶爾軟弱時，  
他們亦會倒過來支撐你。



這樣大家的身心便會很健康，  
世界也能慢慢地變得更美好！

記下開心的回憶！傷心時可拿出來看：



---

---

---

---

---

---

---

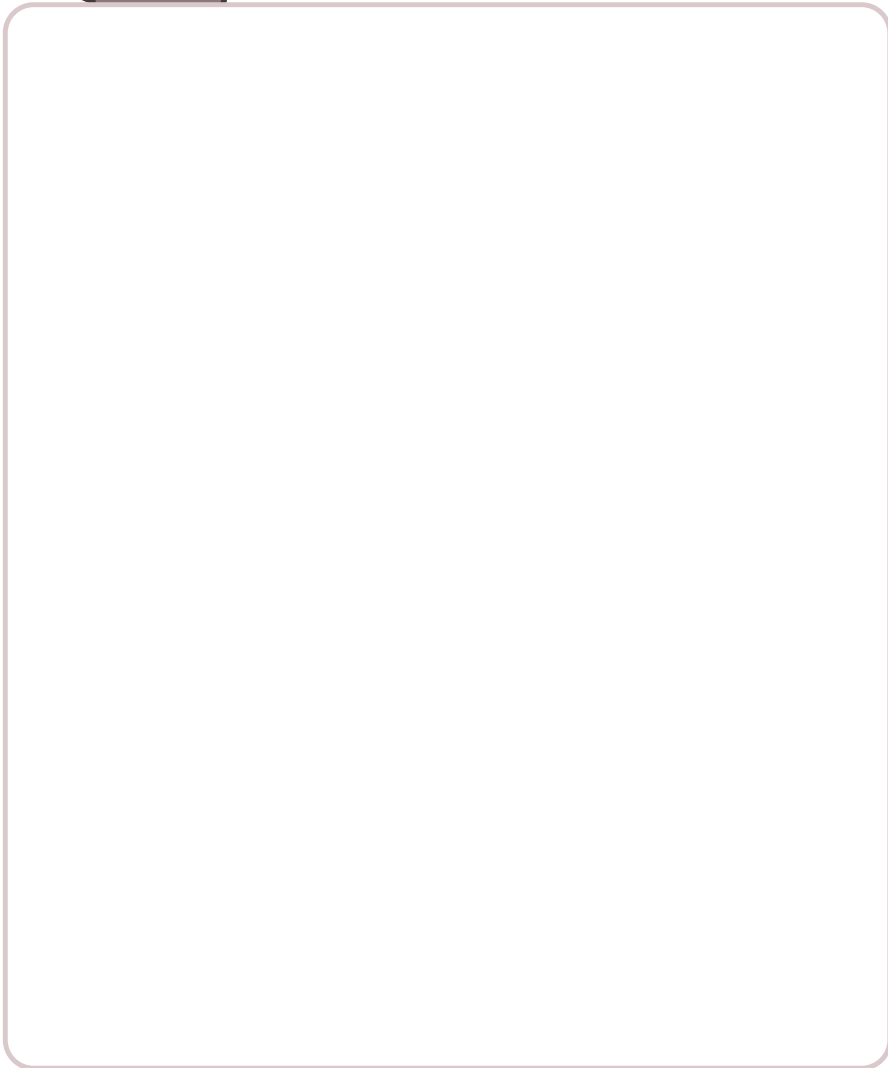
---

---

---



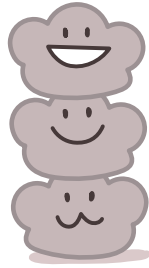
貼上  
令你快樂的相片



最後，來聽聽不同「守護者」的心得，看看有沒有跟你相似的？你也可發表你的感想啊！

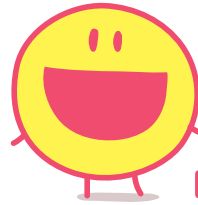
在一起，就沒有  
成就不了的事！

微塵



有時開口，  
比起不開口更好。

口仔



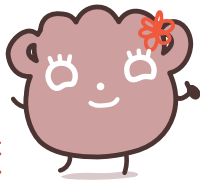
細心觀察，  
就能發現失落者。

眼仔



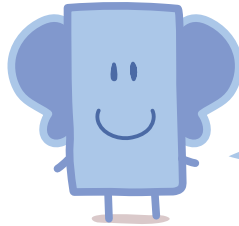
我會嘗試往美好的  
方向想多一點。

塵薇



耳仔

說話背後可能有  
更多的訊息！



我願一直照耀你！

北區小哲

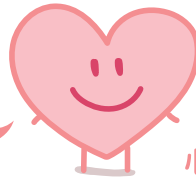




我會遠離影響我心情的事和物。

火箭塵

和內心傾訴吧！



心仔

不开心時，我可做你樹洞！



大埔小樹

一步一步變得更好。



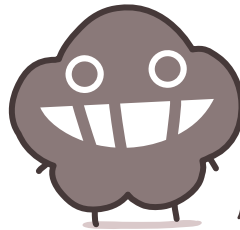
肥塵

我們都是人，都同樣有感受。



哭泣沒有錯的。

眼淚

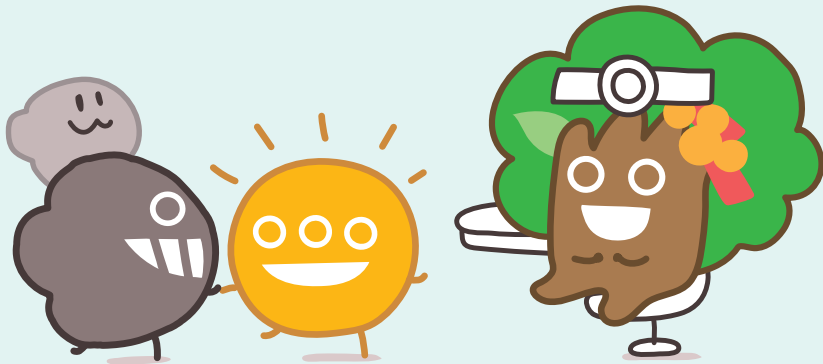


塵

我覺得

你的名字 \_\_\_\_\_

人總會有失落時，  
或感到無力時，  
別忘記有很多社會資源  
可協助我們啊！





## 支援資料

大家心連心，就是「守護者」的最終形態！

你守護我，我守護你，再傷心的時刻，又有什麼可怕呢？



### 24小時情緒支援熱線

社會福利署熱線

☎ 2343 2255

香港撒瑪利亞防止自殺會熱線

☎ 2389 2222

醫院管理局精神科熱線

☎ 2466 7350

明愛向晴軒熱線

☎ 18288

生命熱線

☎ 2382 0000

### 網上情緒支援服務

香港撒瑪利亞防止自殺會

網上情緒支援平台

iOS 及 Android 應用程式：Chat薩

🌐 <http://chatpoint.org.hk>

賽馬會青少年情緒健康

網上支援平台 – Open嘢

(24小時緊急情緒支援服務)

🌐 [www.openup.hk](http://www.openup.hk)

📱 @ hkopenup

✉ SMS 9101 2012

服務範圍：新界東

香港青少年服務處

— 微^\_^米網上青年支援隊

🌐 <https://esmiley.hkcys.hk>

☎ 6280 6281

📱 @ esmileyhk

賽馬會平行心間 – 香港青少年服務處

提供線上情緒評估及後續支援服務

🌐 <https://levelmind.hk>

📱 iOS及Android應用程式：平行心間

☎ 2679 7557

☎ 9431 4697

## 《守護者聯盟》

編輯：塵有限公司

地址：荃灣大涌道18號 IEC3 6樓603室

電郵：info@dustykid.net

漫畫：陳塵Rap Chan @ Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd.

出版：社會福利署

出版日期：2024年2月（第二版）

版權所有，翻印必究。

All rights reserved, reprints must investigate.

歡迎閱讀《守護者小書》網上版



[https://link.dustykid.net/e/free\\_book](https://link.dustykid.net/e/free_book)



<https://qrqo.page.link/pRPws>

下載「守護晴Teen」 打氣Whatsapp Sticker



## — 參與機構 —



北區中學校長會

