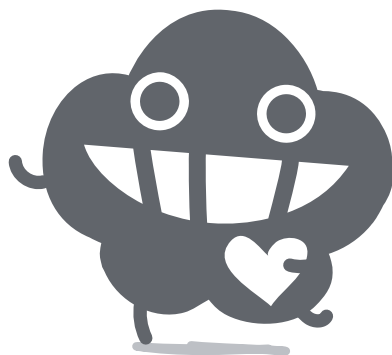


· 北區小哲心靈漫畫 ·

你的心靈伙伴



小哲和小塵

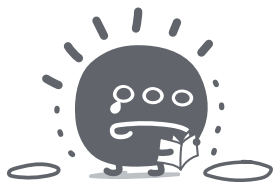


北區小哲



塵和小哲會繼續關顧大家
的身心靈健康~





願糾結在眼淚之中的你，
能從這本書得到釋懷。



1/11
A/10

近年香港青少年自殺個案有上升趨勢，情況令人關注。社會福利署大埔及北區福利辦事處轄下「預防青少年自殺工作小組(北區)」(工作小組)於2018-19年度在北區推行「預防青少年自殺工作計劃」，旨在加強跨界別協作，更有效地運用地區資源，以預防青少年自殺。

為了加強果效，工作小組邀請了Dustykid的創作者陳塵Rap Chan，設計了一個卡通人物作為計劃的標誌，名為「北區小哲」。小哲生於北區、有著濃濃的北區氣息：純良樸實，富人情味，樂天知命，不拘小節。小哲樂於助人，常以小智慧處理大問題。雖然小哲不是甚麼大人物，但助人時總會從心底裡透出亮麗光芒，大放異彩。人人都可以做小哲，亦需要別人做自己的小哲，互相守望，互相扶持。

工作小組已透過地區不同平台定期發放<北區小哲慢慢嚙>系列的漫畫，藉此傳遞珍惜生命、關愛及正向思維等訊息。為了讓小哲的智慧及精神得以更廣泛傳揚，我們把漫畫編輯成《你的心靈伙伴》小書，送給喜歡小哲的你。

社會福利署
大埔及北區福利辦事處

主角性格分析



北區小哲

來自北區，名叫北區小哲。
相信凡事只要「不拘小節」，
總會雨過天晴。



塵

塵世間的一粒塵。

相遇

塵最失落的一天，
他去了登高，聆聽心跳的聲音，
讓思想得以放空。

在他登上山頂的一刻，
便看見太陽在對面的山嶺徐徐升起，
塵的心情就這樣被燃亮了！

後來，他們成為了交心的摯友，
他的名字叫 —— 北區小哲。





我曾跌倒過……



然後……重新站起了！

心窗



傷心時，魔鬼會用黑暗籠罩在你周圍，
令你以為世界只得黑暗。



其實離開黑暗的控制權
一直在你手上...



把心窗打開，
四周會漸見光明。

指引



黑暗中，你低頭走著，亂走亂盪，迷失了自己。



這時，不妨抬頭看天，你會發覺世界不是完全沒有光的，

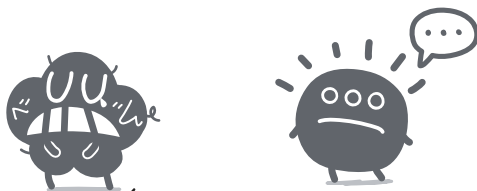


跟著光的方向大步走吧！

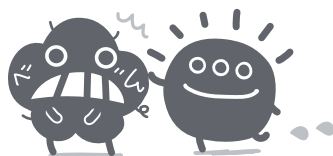


也許…光明就在不遠處，為你指引去路！

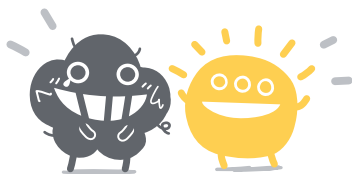
交談



我明白，
傷心事總是難以明言。



對著我，不需
刻意說些什麼話...



當我守在你身邊，
你的內心已代你跟我交談！

見面



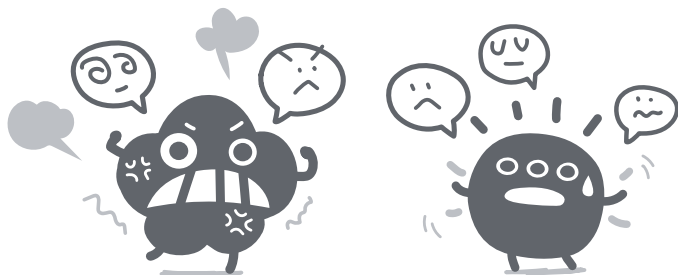
那天，因為OT，約好了的人，見不到；



那天，跟朋友談晚了，約好了的人，見不到；



今天，放下一切，
準時與約好了的人見面吧～



當言語不能表達心中的愛時...

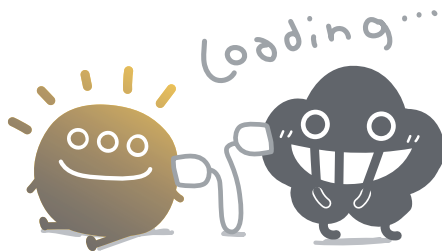


擁抱，可能會是更好的溝通！

Loading



兩顆分開的心即使接通了，
也未必能如電線一般，一插即通...



Loading 時間是必須的，
請給予這段關係多一些耐性！

拯救



用盡方法也拯救不了糟糕的心情



幸好突然收到你的來電...

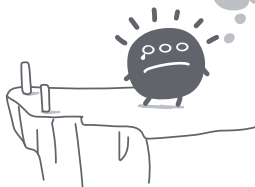


你成為了我的心情特效藥！

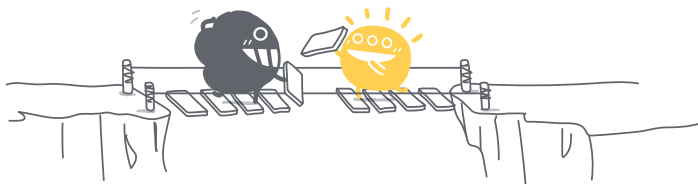
衝動



年少時，彼此的衝動
拆毀了關係的橋...

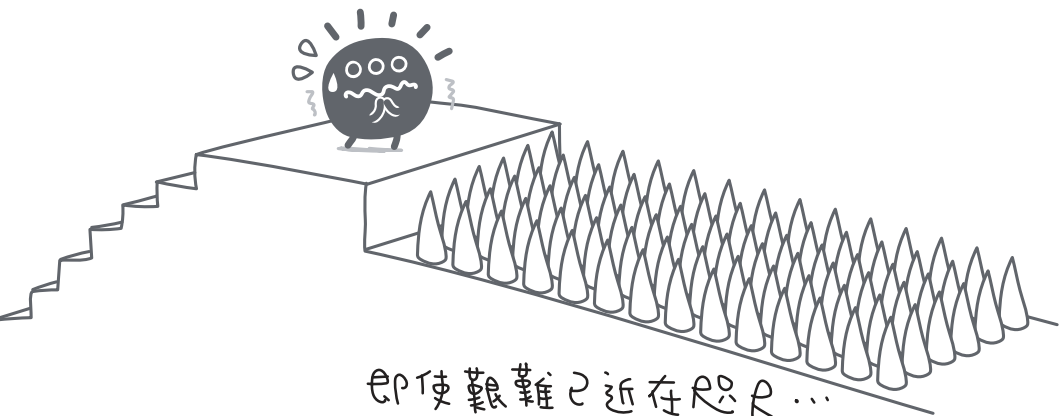


日子過去，
偶而也會想念這位曾經親近的人...

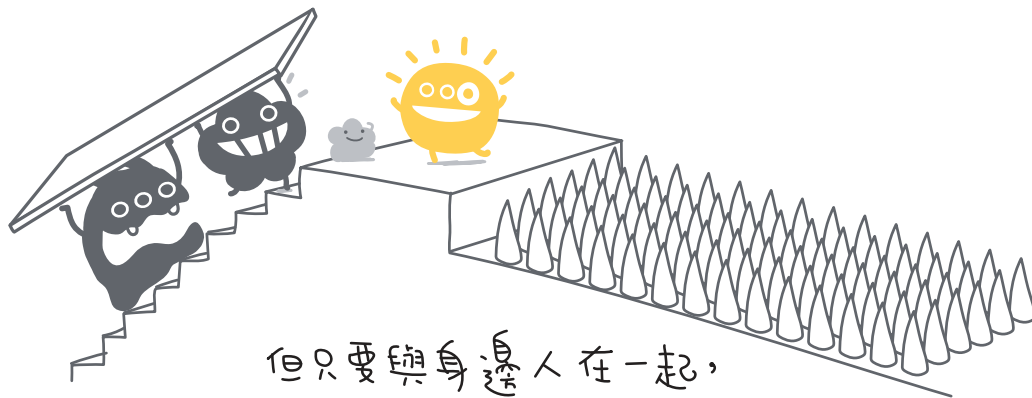


只要彼此都願意用原諒作材料，
以愛作繩索，橋便會慢慢修補！

艱難



即使艱難已近在咫尺...



但只要與身邊人在一起，
前路有什麼可怕？

一起



黑暗時
我會想起你



迷失時
我也想起你



快樂時
我亦想起你

有一種關係是…即使你不在我身旁



仍彷彿和我一起
面對和經歷。

自省

心情有如天氣，有晴有雨，
無論是哪種天氣，世上都只獨你能感覺到。

所以騰出時間感受自己的內心，
就能夠更認識自己！

當然你可以選擇和小哲一起渡過這段自修時光，
讓他可以協助你抹去內心的污雲，令心情得以放晴。





我曾做錯過……



但事情慢慢改正過來了！

充電



再強的人，
也有力不從心的時候



這不是代表你懦弱



這只是身體需要充電的信息！

自己



當你的生命被緊迫的生活
填塞得埋沒了自己時



請送給自己一段
重拾昔日興趣的小時光~



即使只得一瞬間也好，
也能讓你記起誰是真正的自己！

寂寞



怕寂寞，
所以勉強與不相熟的人湊熱鬧...

只會令寂寞更加寂寞；



有些日子，不如靜靜地與自己相處...
可能來得更自在快樂！

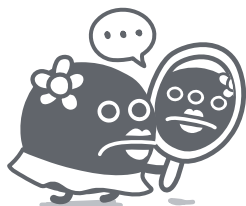
失望



你害怕別人失望



努力塑造自己成為
別人眼中理想的人

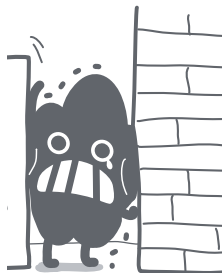


卻忽略了是否令自己失望。

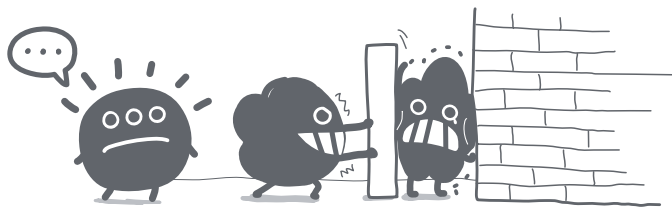
富有



願你成為真正的富人!



當感到壓力過大時...



看看有否一些壓力
是來自自己的？

欺負



其實沒有人會因你渺小，
而故意「欺負你」。



很多時被別人欺負前，
你首先欺負了自己…

羞愧



當你因自我的價值太低
而感到羞愧時...



請記得最大的價值是
自己給予自己的！



若你的朋友不完美，
你會因而嫌棄對方嗎？



不會吧？你會關懷
並體諒這位朋友



所以，因為不完美而自我嫌棄嗎？



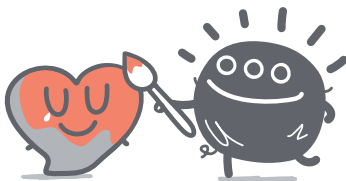
也請你好好體諒自己呢！

跳動



你的心
陪你走過傷心時...

痛心時...



和無數心灰時刻



但直到現在，它仍努力跳動著，
不要捨棄這個正努力活著的內心！

希望

傷心時，我們習慣閉上眼流淚，
逃避現實，再也看不見前路，
步伐停滯不前，靜止在黑暗中。

然而，在黑暗中，我們更易看到光。

只要勇敢地打開雙眼，細心留意遠處，
你會發現黑暗中，也充滿著微弱的光，
這些光，是希望。



其實在生活的每事每處，都能找到希望，
向著光的方向前進吧！

就是這樣的一個又一個希望，引領我們前進。





我曾失去過...



現在，重新握住了快樂！



花枯，總叫人失去希望...



但回想.. 每朵花其實也有它爛爛的日子!

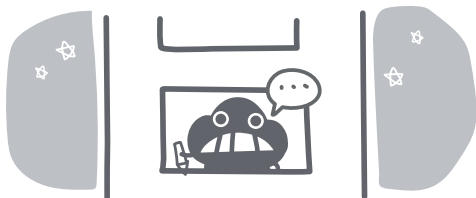


抱著花開這一點希望，
期待下一朵花吧～

奮鬥



專注奮鬥的深夜，
大都是孤獨的…



這時，
不妨望望窗外…

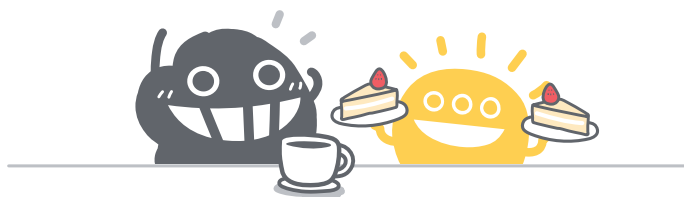


萬家燈火，如星星一樣，
努力的人都同樣在奮鬥呢！
其實，你並不孤單哦～

回甘



太苦的話... 就送自己一點甜甜吧!



但至少嚐過苦後，
我們會更珍惜有甜的日子。

變好的路，
不可能一蹴而就的。



踏實地走每一步路，
便是最快變好的方法！

灌溉



撒出的種子，能長出燦爛的花嗎？



不用多想，只需要用心灌溉～



因為「努力現在」
是當下最可以改變結果的事！

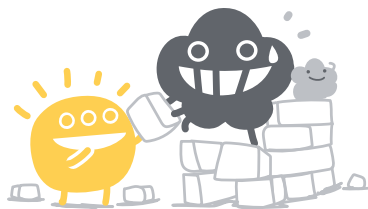
失敗



被失敗壓得喘不過氣來嗎？



好好整理失敗



它會建成令你站得更高，
看得更遠的堡壘。

遺憾



人生如身處流水，



有些話，
未必能及時說；

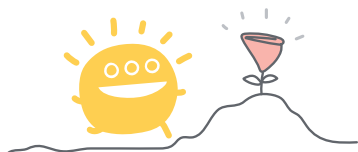


有些事，
未必能及時做；

這一切一切，我們稱之為遺憾♥



痛心難免，但就是這種感覺
使下次當我們遇上美好事時
會懂得及時抓緊！



有人的路會較快
遇見幸福

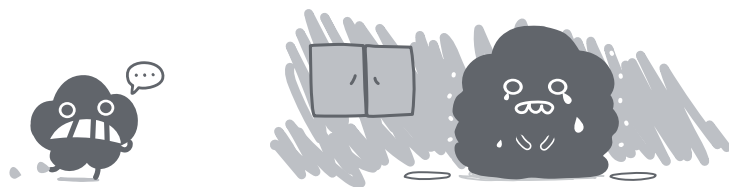


也有人的路
比較崎嶇

大家走的路雖不盡相同，
但只要用心去感受沿途的每事每物...



它們通通會變成
你專屬的瑰寶！



身體充滿哀傷時



不妨走到陽光之下



眼淚，會被蒸發掉！

收拾



把過去的自責、怨恨和
疑慮收拾...



把內心打掃乾淨後，
不妨放一點信心，加一點希望...



以最好的準備，
努力令來年過得更美好。

關顧



外在的健康，是可視的。



內在的健康，則要你靜下心來探究。



塵和小哲會繼續關顧大家的
身心靈健康～

《你的心靈伙伴》北區小哲心靈漫畫

編輯：塵有限公司

地址：香港上環干諾道西40-41號東江大廈6樓

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：2021年1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



下載「守護晴Teen」 打氣Whatsapp Sticker



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

— 預防青少年自殺工作小組(北區) —



北區中學校長會

