

# 自助篇

聖經說：

「你要保守你心，勝過  
保守一切，因為一生的  
果效，是由心發出。」

(箴4:23)

# 預防

(\*\_▽\_)/•★\*” ’ \* \_ \_ \_ \*’ ” \* \_ \_

要常常喜樂，凡事謝恩。

(參帖前5:16-18)

- 😊 親近大自然、親近上帝
- 😊 常存感恩心、好奇心
- 😊 均衡飲食、充足睡眠、適量運動
- 😊 劃定時間培養嗜好
- 😊 讚賞自己、改善缺點
- 😊 說說笑笑與人融洽相處
- 😊 關心人，也接受人關愛



# 處理憤怒

\(><)/

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。  
(弗4:26)

- 🧠 凡事三思，不受人影響
- 🗣️ 深呼吸數54321，重複至怒氣漸退
- 😊 不固執，學饒恕
- 😊 愛心愈多，怒氣愈少
- 🙏 發了脾氣要承認和道歉
- 🗣️ 與上帝、與良朋傾訴
- 😊 勤讀聖經、祈禱



# 受情緒、壓力困擾時

::>\_<::

你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。

(彼前5:7)

- ☺ 接納自己的限制
- ☺ 正向思考
- ☺ 壓力大，要放手
- ☺ 與上帝、與人訴心聲
- ☺ 朗讀「鼓勵自己的話」
- ☺ 聽唱聖詩，自我放鬆

# 受情緒、壓力困擾時 (續)

- ☺ 不執著、不抱怨
- ☺ 聞花香、聽鳥語
- ☺ 以開心情緒應付緊張心情
- ☺ 放下過去經歷
- ☺ 痛哭一場

鬆弛練習：

慢慢吸入空氣，保持約5秒，  
慢慢呼出，放鬆約30秒；重複  
做，想像呼出壓力



# 面對抑鬱



時時倚靠上帝，在祂面前傾心吐意。祂是我們的避難所。

(參詩62:8)

- 😊 抑鬱只是病，會康復的
- 😊 向醫生、輔導員、親友求助
- 😊 數算恩典、每天哈哈笑
- 😊 做出汗運動
- 😊 善待自己，適量責任
- 😊 凡事從好處想，多獎勵自己
- 😊 實踐本秘笈
- 😊 信靠上帝

# 鼓勵自己的話

┌(^o^)-┐

耶和華是我的牧者，我必不致缺乏……  
(詩23)

- 😊 我已盡力、我有信心
- 😊 我欣賞自己、尊重別人
- 😊 我相信上帝有能力治好我的病
- 😊 我可接受批評，無損自尊
- 😊 我不能改變環境；但可改變心境！
- 😊 我在這件事中學到甚麼？
- 😊 逆境終會過去，我要努力生活

# 我的金句

( ^ \_ ^ )y

請寫下你個人的座右銘：

