

4Rs自我照顧路線圖

休息線

🐾 每晚有9-12小時睡眠，並建立規律固定的睡眠時間

🐾 睡前避免使用電子產品（例如電腦、電視或手提電話等）及劇烈活動

🐾 睡前若有擔憂的事情，可以將事件寫下，留待明天處理

定時睡

免刺激

釋憂慮

放鬆線

🐾 安排自由創作時間，例如自由作畫、隨意舞動身體、享受創意空間，釋放壓力

🐾 參觀不同博物館、體育館、郊野公園、遊樂場等，發現新樂趣

自由創作

康體文

30 Min

常運動

🐾 每天安排特定時間，進行30分鐘的帶氧運動

找興趣

低強度

室內外

🐾 選擇感興趣或休閒的活動，例如砌模型、做手工、玩樂器等

🐾 低強度運動，例如做家務、公園散步、行樓梯等，也是不錯的選擇

🐾 選擇合適及有興趣的室內／室外運動，例如跑步、跳繩、踏單車等

人際關係線

🐾 與家人朋友分享每天的趣事、挑戰等，保持情感聯繫

🐾 向家人或朋友說些好說話



樂分享

說好話

主動幫

常感謝

🐾 主動在課室或家中幫忙做雜務或家務

🐾 每星期向兩個親人、朋友、老師、同學等表達謝意



我幫忙！



🐾 訂立生活作息表，分配好學習、休息和玩樂的時間

🐾 對於感壓力的事，例如小測、考試，及早作出計劃

分配好

早計劃

正向思維

🐾 視每次挑戰都是一次成長的機會



迎挑戰

🐾 學習正向思維，善用正面自我對話，例如：我只是暫時未做到，透過方法策略，我會做得更好



🐾 給予自己每天一讚，欣賞自己每天的進步

每天一讚

抗逆力線



Very good!