

4Rs 聖誕號



2024

休息段

「睡眠債」不易還。規律固定的睡眠時間很重要，即使是假期也應如此。

制定睡眠時間表 

每天安排一些時間到戶外接觸陽光。日間運動亦可以促進更好的睡眠。睡前 2-3 小時前不再吃喝。

促進睡眠的習慣



12月 Dec

人際關係段

與家人和朋友共度時光



節日假期是與家人和朋友加強情感聯繫的好機會。花時間在一起進行有意義的活動、創造美好的記憶（例如在家舉行聖誕派對、製作聖誕大餐等）。

放慢步伐



每天只安排一至兩項重點活動，並安排自我放鬆的時間（例如聽音樂、喝熱茶），慢下來，留心自己的呼吸。

放鬆段

享受假期生活

計劃多元化的假期活動，可以是室內活動（例如聖誕烘焙、做家居聖誕佈置等），也可以是室外活動（例如觀賞聖誕燈飾、到郊外野餐等），不需是消費性娛樂，而要有助關係建立。

表達謝意

寫聖誕卡送給家人和朋友，感謝他們一年的愛護和幫助。



訂立新一年的目標



新年代表新的開始。為自己訂立新一年具體可行的目標（例如個人成長、自我照顧、學習目標等），讓自己更有動力和更專注。

迎挑戰



視每次挑戰都是一次成長的機會。要明白每一個經歷都是人生的一個站，都會過去。

2025

1月 Jan

抗逆力段



教育局