

# 正向快報

Pos Kids

4

## 正向劇場:我的快樂秘笈

1.



2.



3.



4.



### 正向小百科

做運動能促進體內「快樂荷爾蒙」的分泌,有助我們排解壓力和負面情緒,令我們感到愉快。現在就邀請家人一起去運動、流流汗吧!



研究指出,身處於大自然中短短5分鐘,已經可以令我們放鬆心情。到公園或郊外感受綠化的環境、新鮮空氣以及平靜人心的聲音,能幫助我們減低憤怒、焦慮等情緒。

聽音樂能刺激自主神經系統,而慢板、輕柔的音樂能降低因壓力而產生的身體反應,有助我們調節心跳和呼吸等。



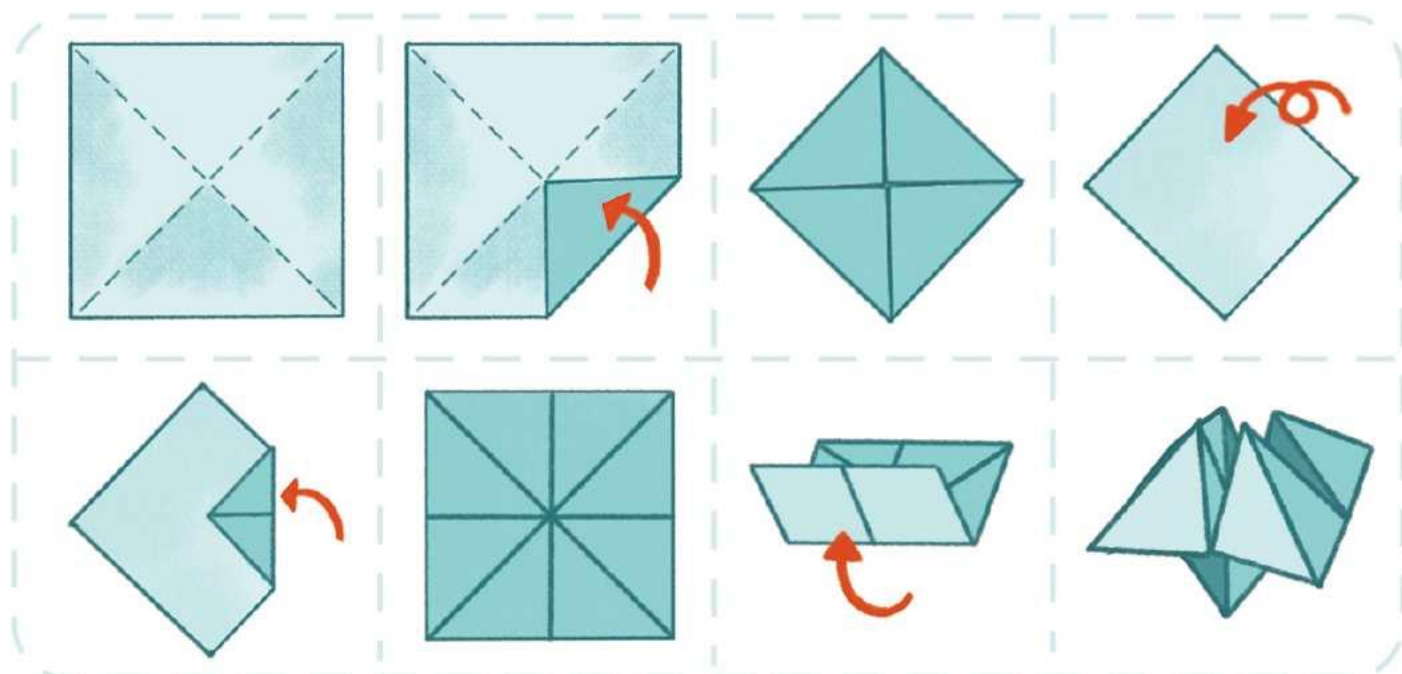
# 正向遊樂園

## 快樂動動手

你有玩過「東南西北」嗎？和家人一起討論你們的「快樂秘笈」（即是一些可以讓你心情變好的活動），並寫在空白位置。然後把遊戲紙剪出，並按指示摺好，一款簡單又好玩的遊戲就完成了！



摺法：



教學片段

遊戲玩法：

- 1) 將「東南西北」套在雙手拇指及食指上
- 2) 選擇方位及步數，如「東 8」
- 3) 按指定步數向外向內開合
- 4) 把該方位所顯示的活動做出來