



北區小哲和塵到大埔林村找許願樹許願...



願人人
心靈健康!



誰知小哲太大力把寶碟拋到了樹爺爺旁的小樹上...

樹爺爺說：那麼，就由你實現
他們的願望了，大埔小樹！



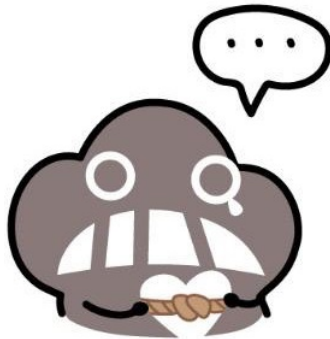
小樹正式加入小哲和塵的守護者 family!

接納≠等於支持，



謝謝你的微笑😊





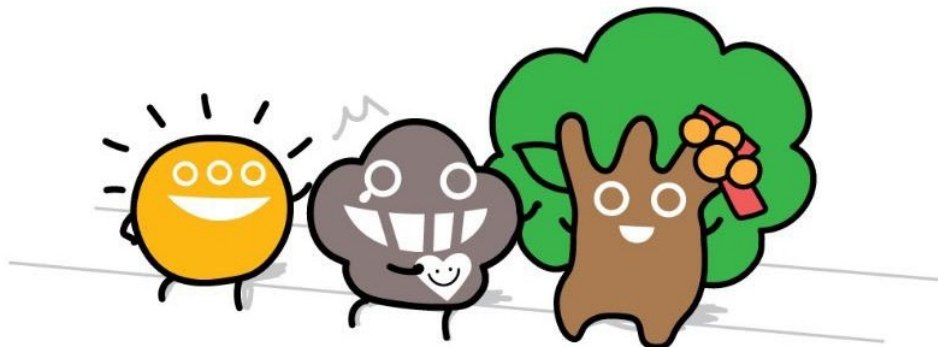
糾結的心情，
如打死結一樣。



愈想解開，愈覺心煩，
愈打不開…



找朋友傾訴一下吧，
訴說一下糾結的心情吧！



你會發覺心結，會無聲無色地解開！

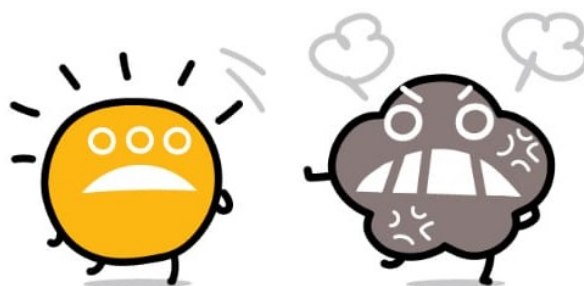
容納



當你的心只能容納「自我」



那麼容納別人就變得非常辛苦了



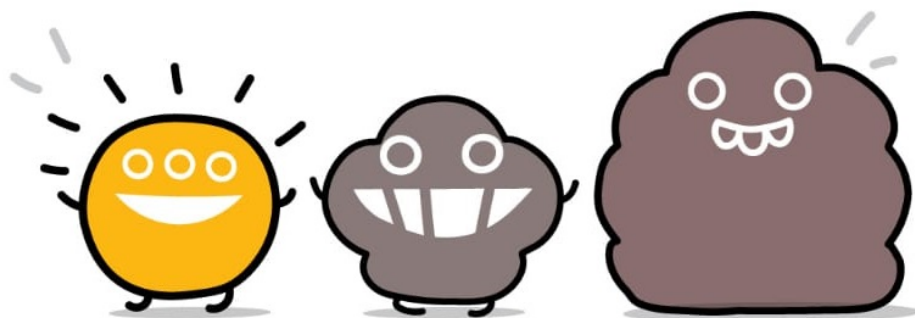
壞情緒就是因此而來。



嘗試把「自我」變得謙遜一點…



原來內心的空間可以很多…



然後你會發現好心情的日子會變得愈來愈多！

陽光



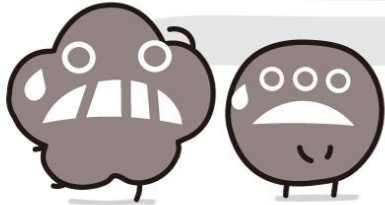
即使喜歡黑暗…



但其實我們都會因陽光照耀
而心中泛起一陣喜悅…



不如… 出外走走吧！



我們常說的「希望」，都似是身處很遠很遠的將來，
前路沒法被照耀，一片迷糊…



其實，我們可以選擇懷著「希望」！
那麼，「希望」就會出現在非常接近你的位置…



前方的路，會變得清晰起來！

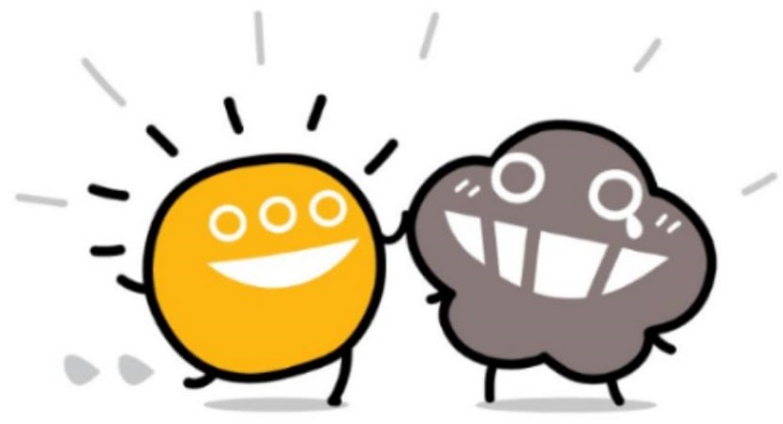


看到有人不開心



我們常常會費煞思量
該如何給予鼓勵...

也就常錯過了安慰
的好時機。



不用多想，只需向他伸出手來，
這種溫暖，就是最好的安慰！

面對被情緒所困的朋友，我們該怎樣做？
何時應該陪伴？何時應該放手？



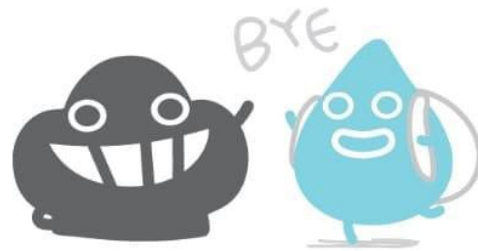
你幫助他治理傷勢，



但康復的過程要靠他自己呢！



你無時無刻都陪著他，



但他總需要學會獨立啊！



我們的任務，是在他走近
懸崖之前拉住他，
陪他過渡最壞的時光…



然後，餘下的路也要靠他
努力地走下去！



表達

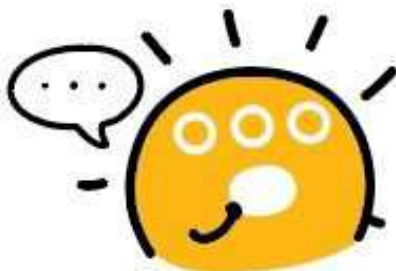


你沒事嗎?



內心的感受，
又怎能輕易言語？

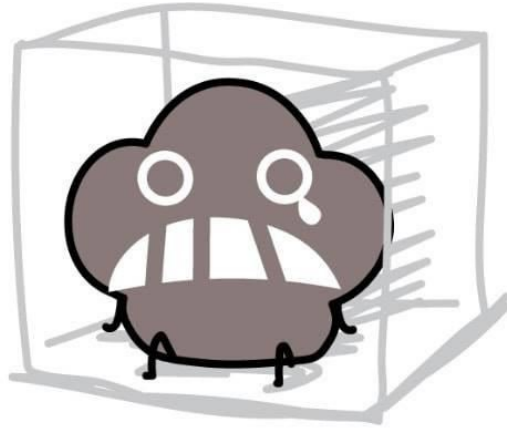
即使有人前來慰問，
我們也未必能好好表達
心中真正的想法...



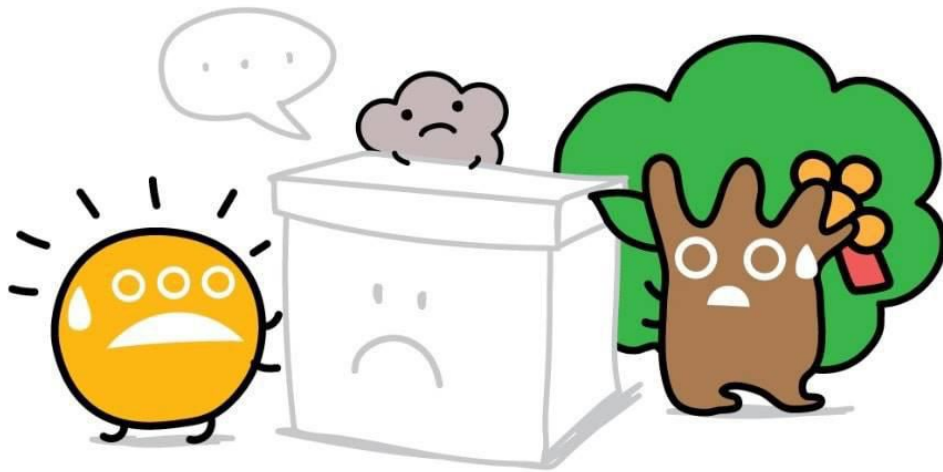
其實有時不需要說太多話...



任由身體表達內心的情感吧！



觀望四周，也許你沒法發覺身邊
有疼愛你的人…



有否想過其實，
他們都正守在你身邊？

只待你打開心中那扇門：)



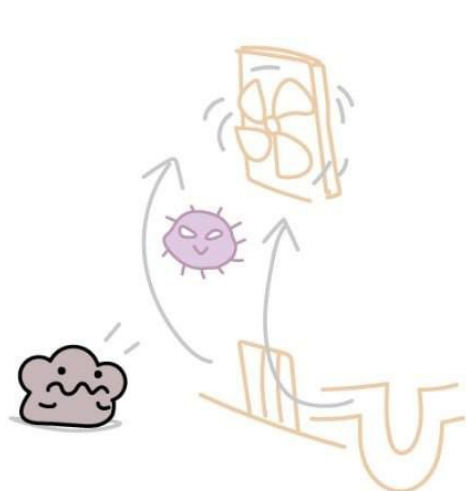
防疫時的 廁所用法



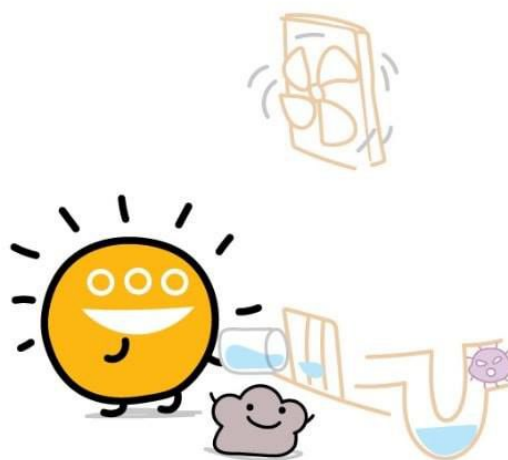
打開廁板沖廁，病毒會周圍飛...



閉上廁板才沖廁，便能避免！



廁所渠位的U型管道經常乾燥，
抽氣扇會把病毒從屋外抽到屋內...



時常倒水入渠，使U型管道
發揮阻擋屋外病毒的功用！

生活難關



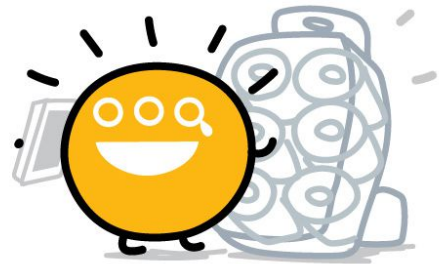
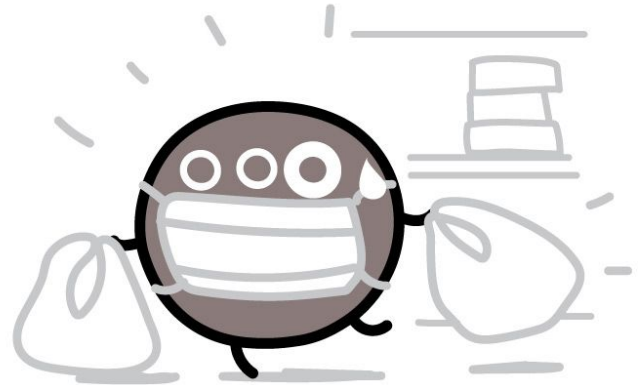
學校停課多時，小樹同學
正為臨近的公開考試憂心煩惱著；



新年假後復工的塵，
Home Office帶來很多不方便；



小哲即使害怕，
也要趕到超市購買日用品…



然而，一通電話、一聲問候，就把三人的壞情緒緩和了！
難捱的日子，更需要我們互相支持呢～



主動關心、主動慰問，
是人人都有的「超能力」！

WFH



留在家太久一動也不動，
即使能避開病毒，也會搞垮身體...



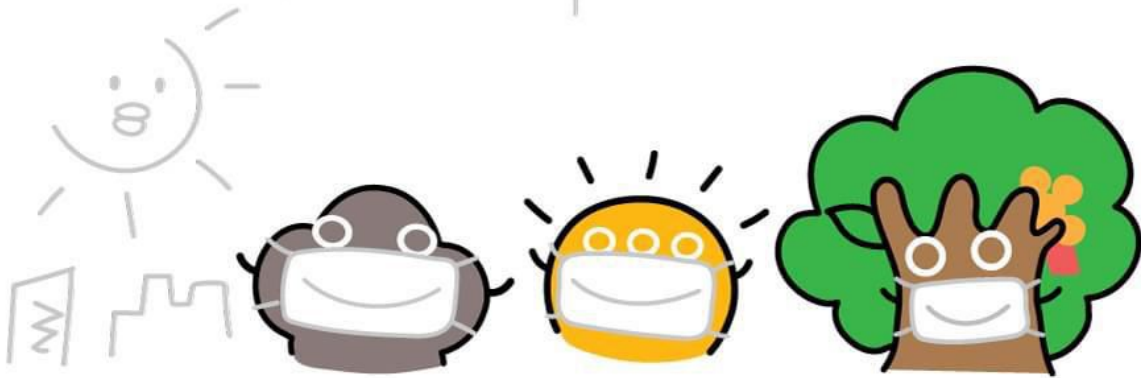
堅持每日都郁動身體吧！
至少做輕量運動15分鐘。



一日三餐也要好好對待自己，
要營養充足，多喝水~



工作 / 學習久了，
也要望望遠景，讓眼睛休息...



不用等假日，也可出外曬曬太陽，
不急切於平日行山，到公園逛逛也不錯啊~

抗 疫 日 子



北區小哲



大埔小樹

在這段抗疫日子中。我們...



多了時間處理
丟下多時的什務；



多了珍惜每次跟
親友見面的時間；



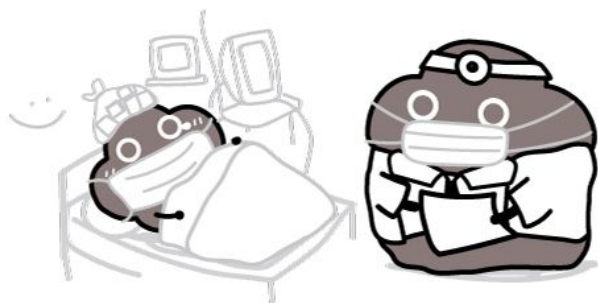
多了主動問候、
體諒和感恩...



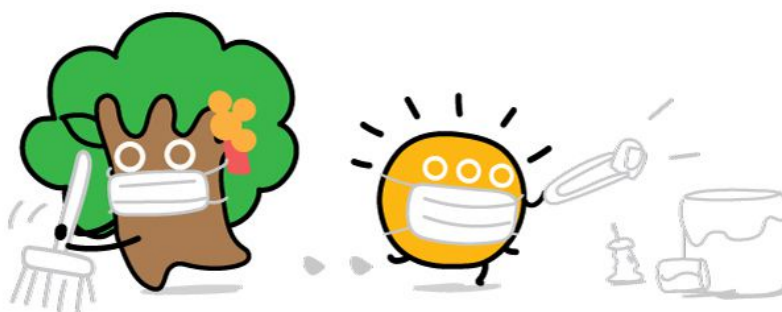
多了時間跟
內心相處！

艱難的日子，我們可以選擇過得不難過：)

感謝



感謝，默默地努力的醫護們；



感謝，不辭勞苦地清潔的工友們；



感謝，努力地維持社會運作的人們；

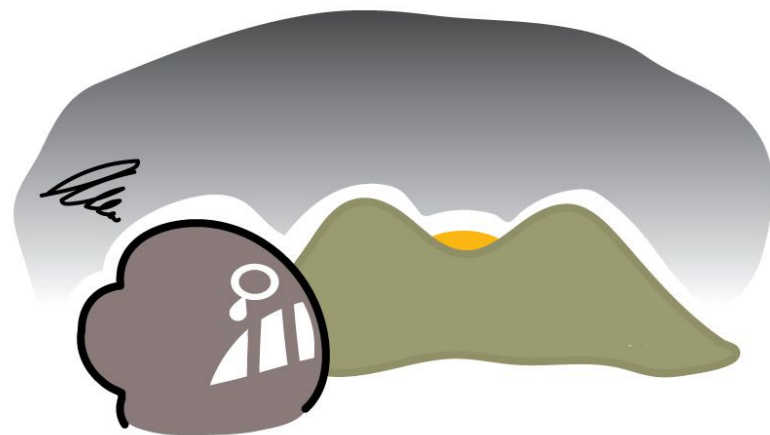


感謝，承受著這一切的地球...

有時



生活，有光明時；



也有失落時，

但黑夜不是無止境的…



撐過後，又是另一個黎明！

說不



朋友約食飯？不去了...



視像食吧!

肥咗?去跑步?不去了...



屋企做吧!

家人聚餐?不去了...



通個電話算吧!

同心抗疫，
要懂得說「不去了」啊!

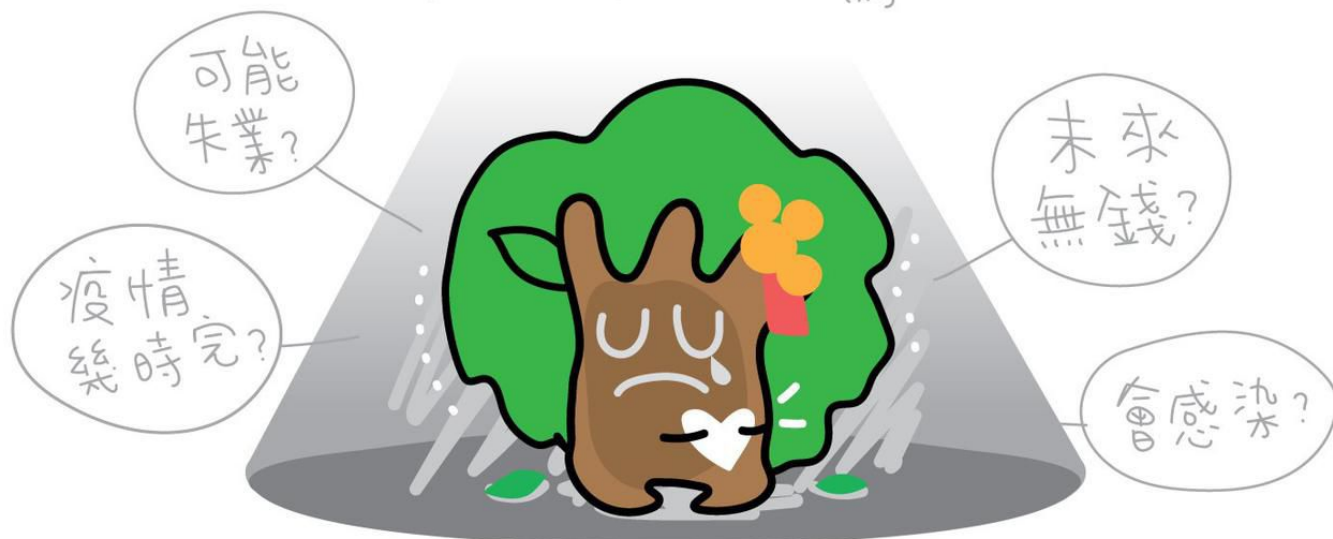


讓我們伴著彼此
直到雨停

控制



為未來感到好驚 😱



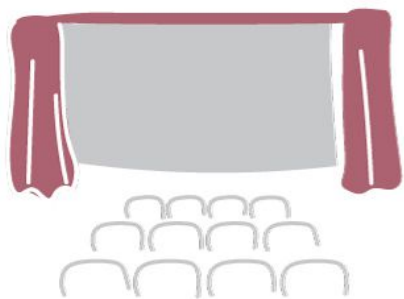
我們控制不了未來...



卻可以控制心態！

困惑時，不妨找找朋友傾訴心聲，
說出心底話
才能幫自己解困啊！

冷清不冷漠



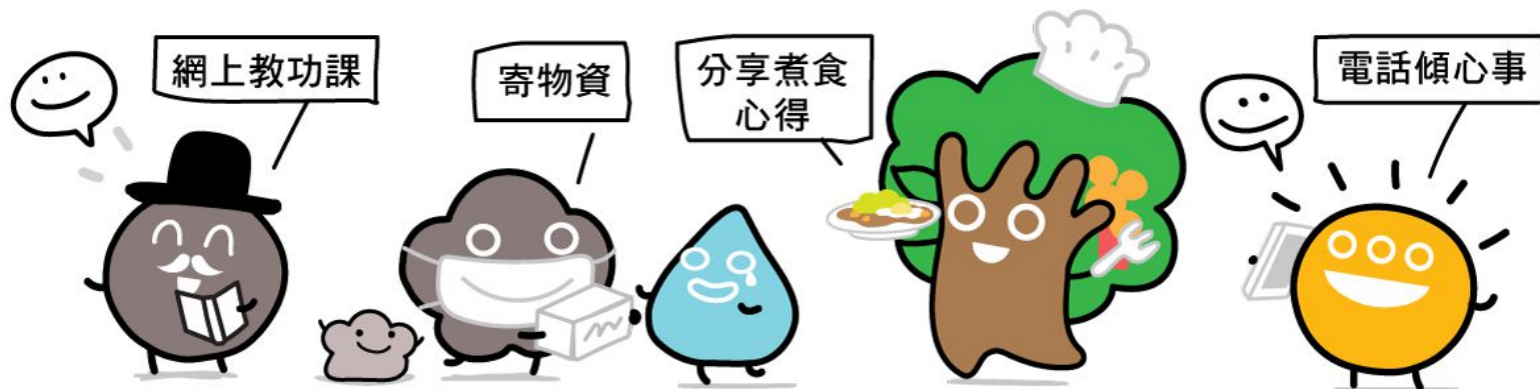
戲院時間…沒有了



野餐時間…沒有了



逛街shopping…沒有了

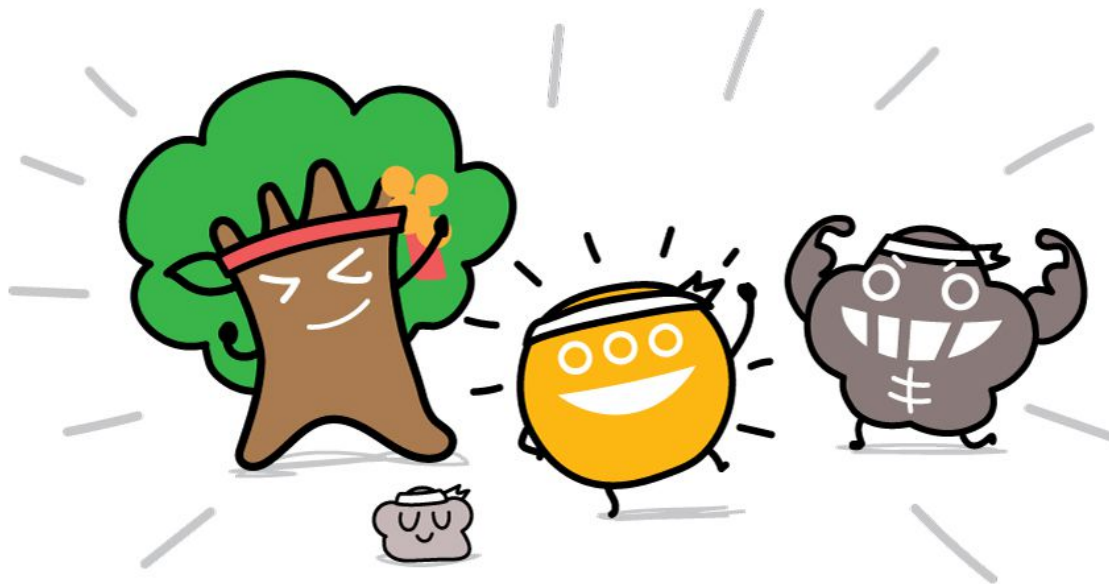


但互相用各自方式連繫彼此，發現原來都很熱鬧！

終身受用

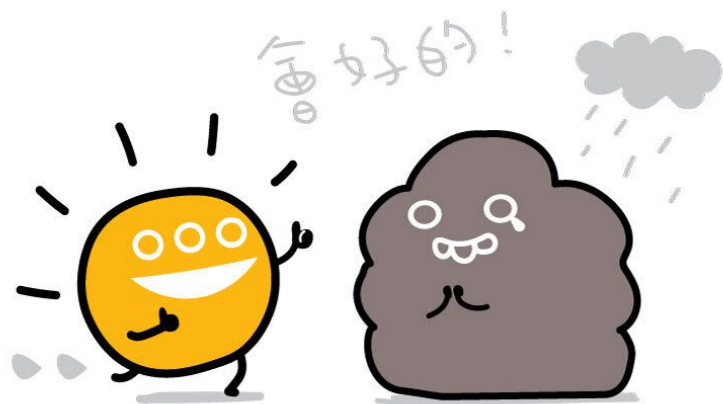


全力準備考公開試，卻憂心前路未明。

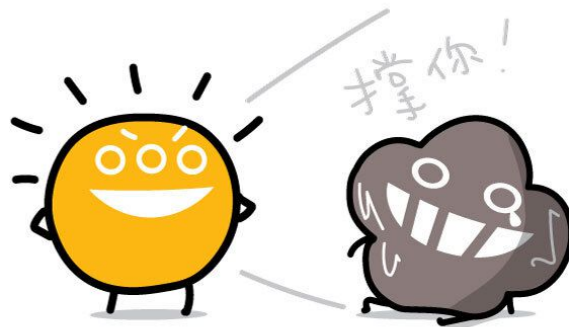


未來不可預知，
但學到的知識是屬於自己，肯定終身受用呢！

為自己打氣



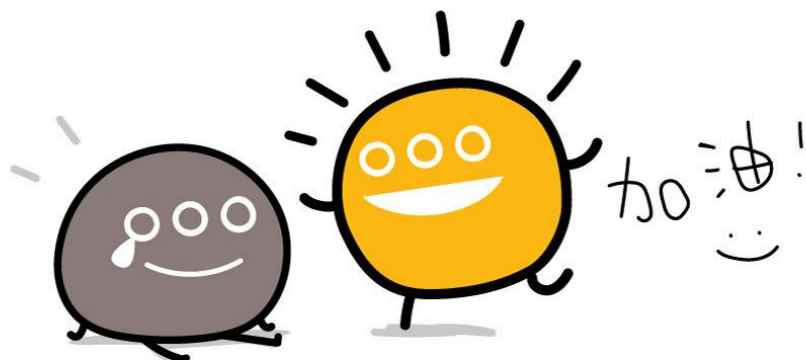
眼見大家心情低落...



你盡力發放光芒!



當你為別人打氣得累了時...



也請你向自己說聲
加油!

抗疫習慣



迫你飲湯，她想你健康；



不斷囉嗦，她想你健康；

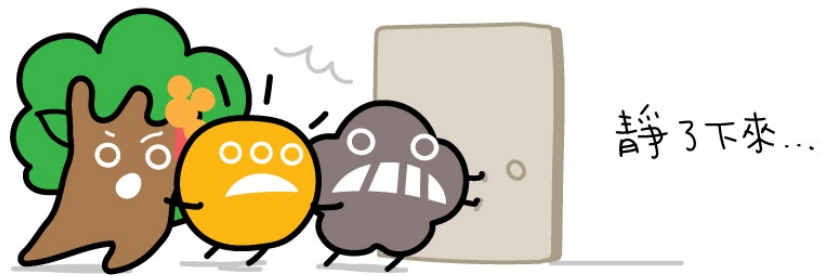


不斷提你著衫，她想你健康；



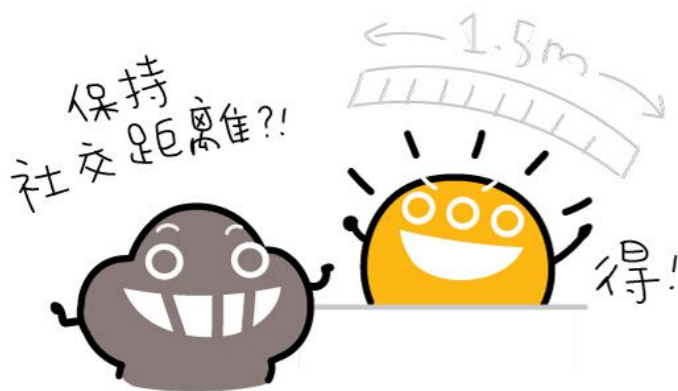
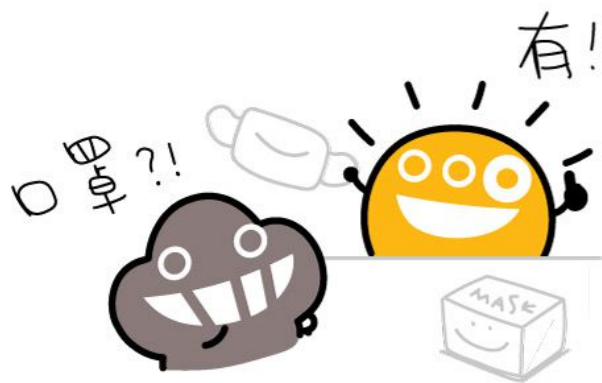
那麼…繼續做好抗疫習慣吧！

對媽媽來說，最好的「母親節禮物」，
就是你身體健康。



千萬不要鬆懈
換來前功盡廢!

復課裝備



復課裝備，你準備好未?

等待晴天



疫情反覆，內心情緒也變得如天氣反常，
雨下不停。



留意身邊的小事小物，
總會有美好的，可令你心中的天氣
雨後放晴。

父親



關於父親……



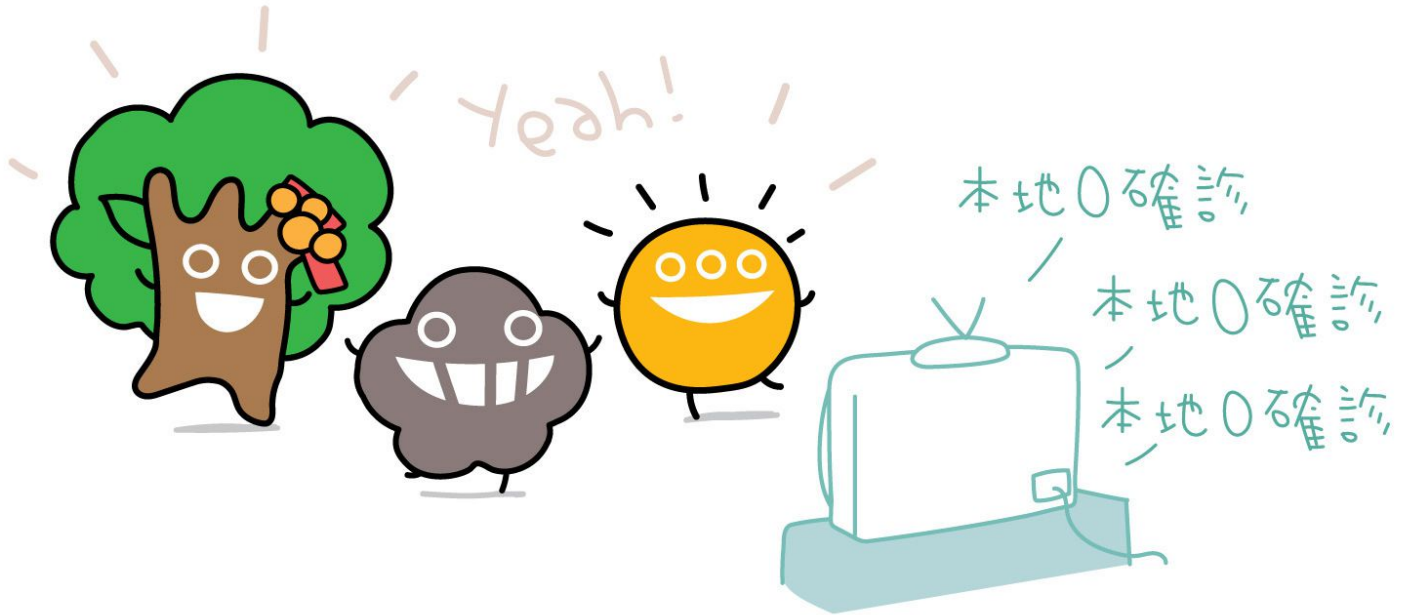
只懂努力工作養家……



當然他也會
有疲倦的時候……



就在父親節，一起慰勞一下
這位稱職的爸爸吧！



疫情漸漸緩和了...



那麼代表……

我們更不能鬆懈, 要繼續努力做好衛生措施!

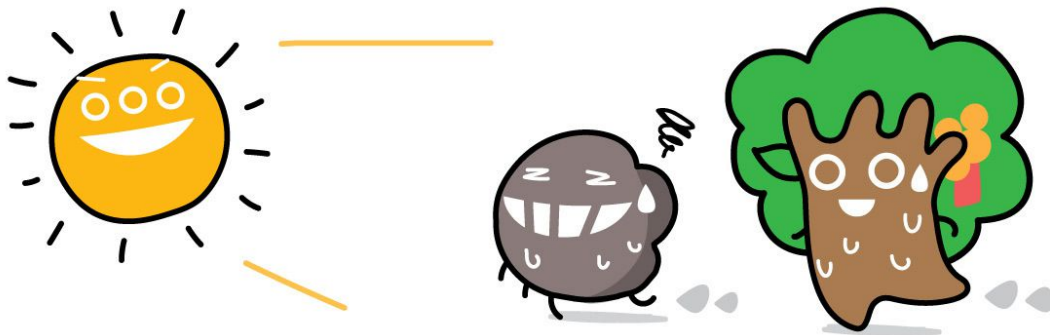


傷心時...



喂！塵，出門啦！

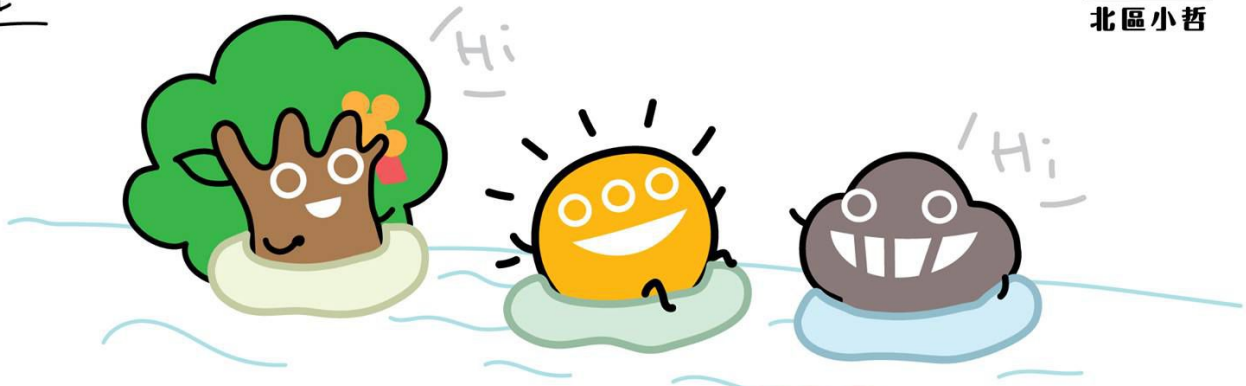
出外走走會令心情暢快一些啊！



但留意天氣酷熱...



要多飲水各注意身體反應呢！



世界在流動，它會將身邊的人和事拉近…



或帶走…



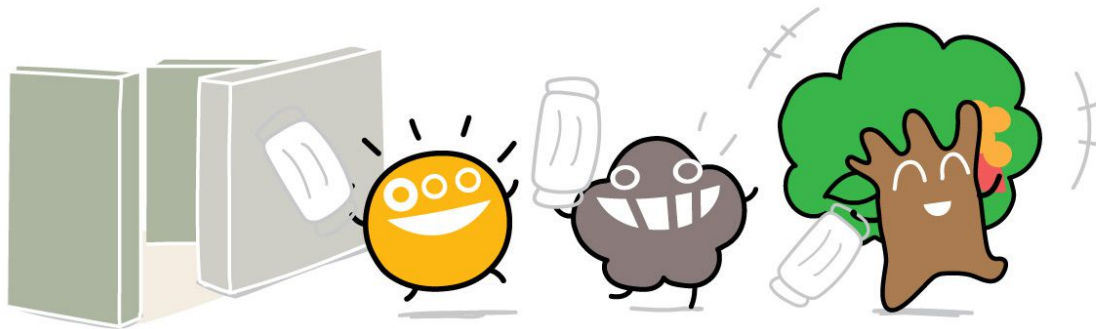
過去的，坦然面對；
眼前的，好好珍惜。



疫情反覆，生活似是立起重重圍牆，
任何路都不通。



被困，我們更要互相扶持，
冷靜找出路…



終有一天，我們定能靠著彼此，走出困局！