

悲傷有時，慌亂有時，迷失有時，絕望有時...
別忘記，身邊總有位「北區小哲」。



黑暗中，你低頭走著，亂走亂盪，迷失了自己



這時，不妨抬頭看看，你會發覺世界不是完全沒有光的



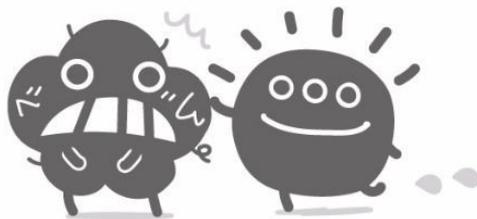
跟著光的方向大步走吧！



也許...光明就在不遠處，為你指引去路！



我明白，
傷心事總是難以明言。



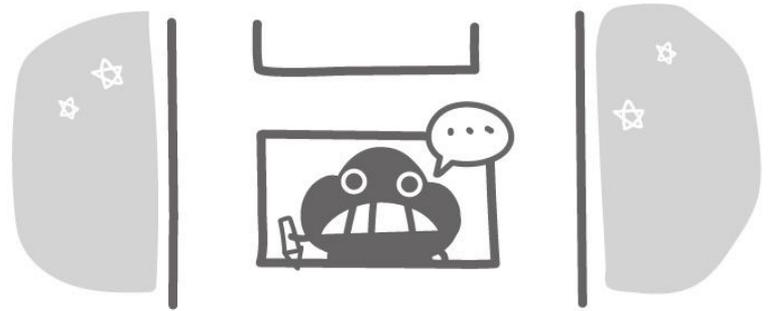
對著我，不需
刻意說些什麼話...



當我守在你身邊，
你的內心已代你跟我交談！



專注奮鬥的深夜，
大都是孤獨的…



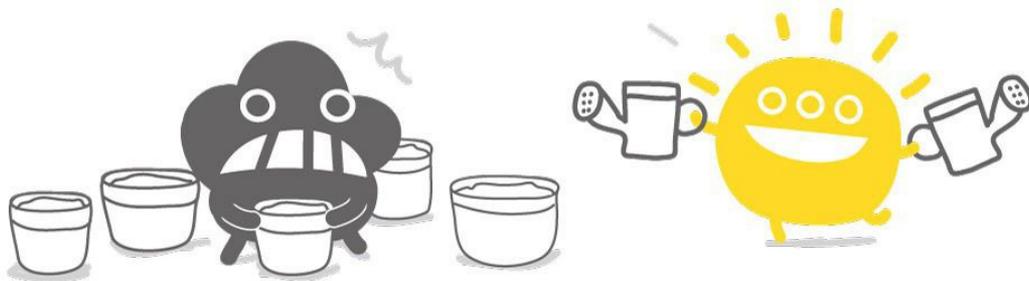
這時，
不妨望望窗外…



萬家燈火，如星星一樣，
努力的人都同樣在奮鬥呢！
其實，你並不孤單呢～



撒出的種子，能長出燦爛的花嗎？



不用多想，只需要用心灌溉～



因為「努力現在」
是當下最可以改變結果的事！

讓塵為你推開窗戶～
給陽光小哲照耀你～



身體充滿哀傷時



不妨走到陽光之下

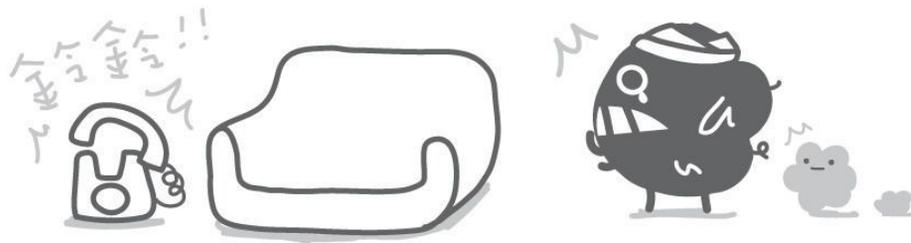


眼淚，會被蒸發掉！

你的聲音，是心情的特效藥！



用盡方法也拯救不了糟糕的心情



幸好突然收到你的來電...



你成為了我的心情特效藥！

為下朵花製造燦爛的回憶吧～



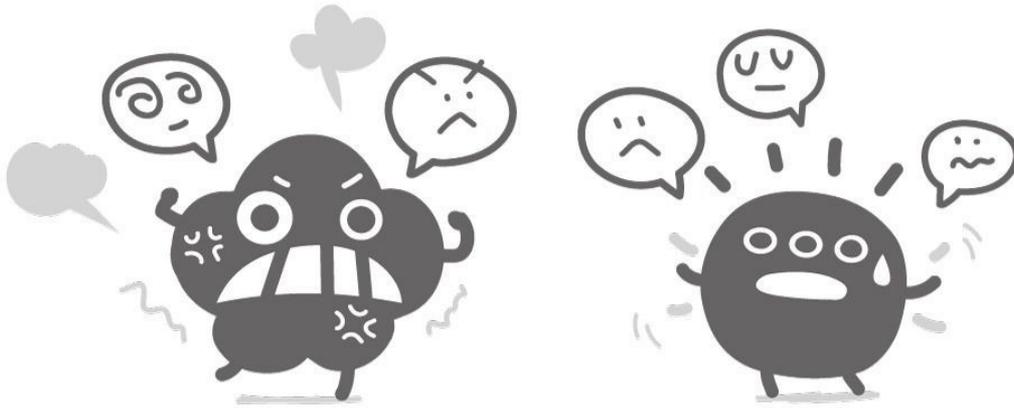
花枯，總叫人失去希望...



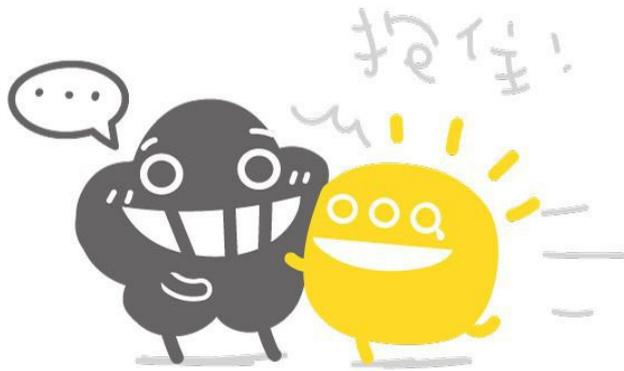
但回想.. 每朵花其實也有它燦爛的日子!



抱著花開這一點希望，
期待下一朵花吧～



當言語不能表達心中的愛時...



擁抱，可能會是更好的溝通

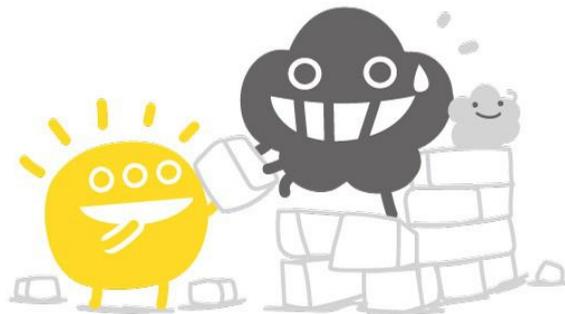
慢慢地，你便能築起守護快樂的堡壘～



被失敗壓得喘不過氣來嗎？



好好整理失敗



它會建成令你站得更高
看得更遠的堡壘

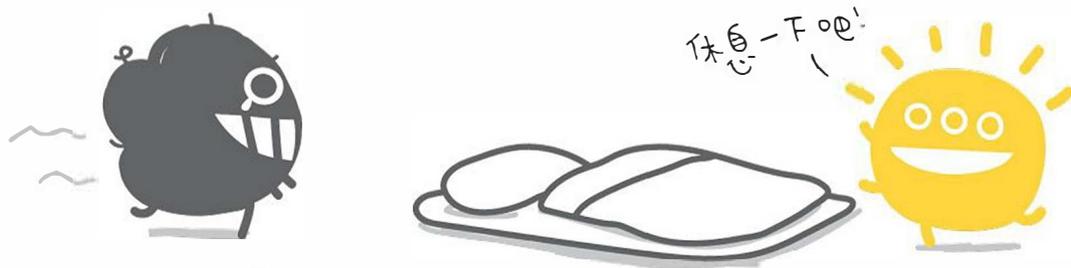
你已習得休息的技能，lv+1～



再強的人，
也有力不從心的時候



這不是代表你懦弱



這只是身體需要充電的信息!

感激2018年所有經歷過的～

在2018年，我曾...



我曾跌倒過...



但已重新站起了



我曾大哭過...



但慢慢不再哭了



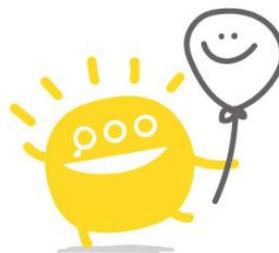
我曾做錯過...



但事情慢慢改正了



我曾失去過...



但重新握住快樂了



我曾被傷害過...



但已被治療了



那天，因為OT，約好了的人，見不到；



那天，跟朋友談晚了，約好了的人，見不到；



今天，是冬至，放下一切，
準時與約好了的人見面吧~



人生如身處流水

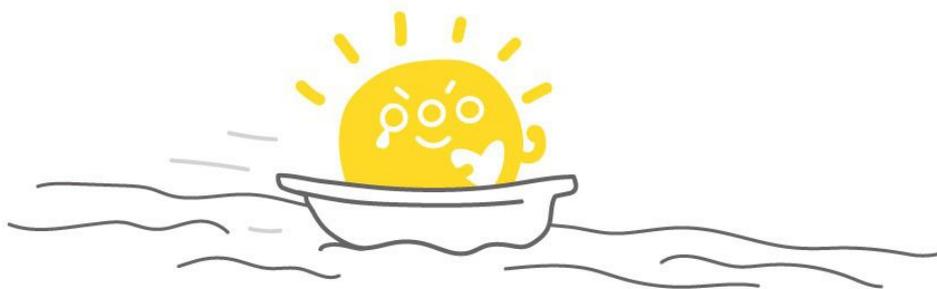


有些話，
未必能及時說；



有些事，
未必能及時做；

這一切一切，我們稱之為遺憾💔



痛心難免，但就是這種感覺
使我們下次當我們遇上美好事時
會懂得及時抓緊！



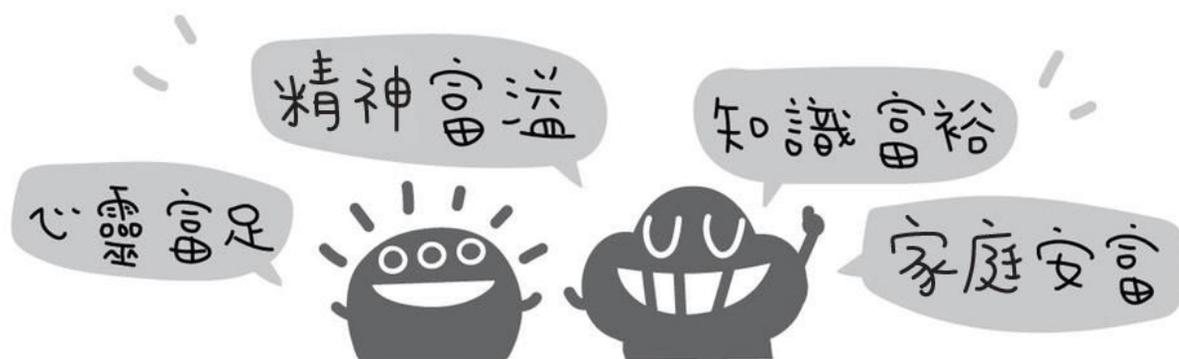
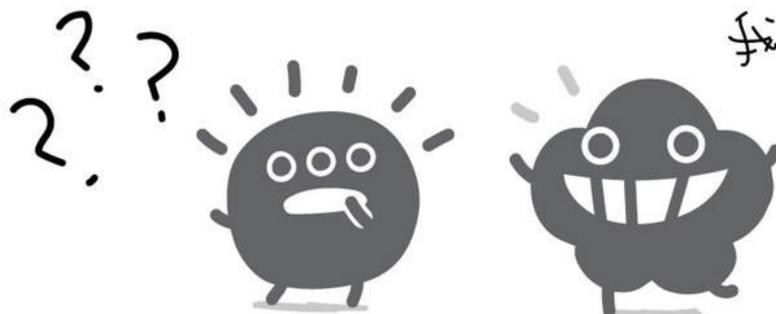
怕寂寞，
所以勉強與不相熟的人倒數跨年…

只會令寂寞更加寂寞；



有些日子，不如靜靜地與自己相處…
可能來得更自在快樂！

新一年，
我希望你變得
富有啲！



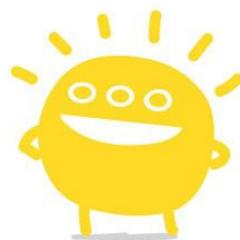
願你成為真正的富人！



當你的生命被緊迫的生活
填塞得埋沒了自己時



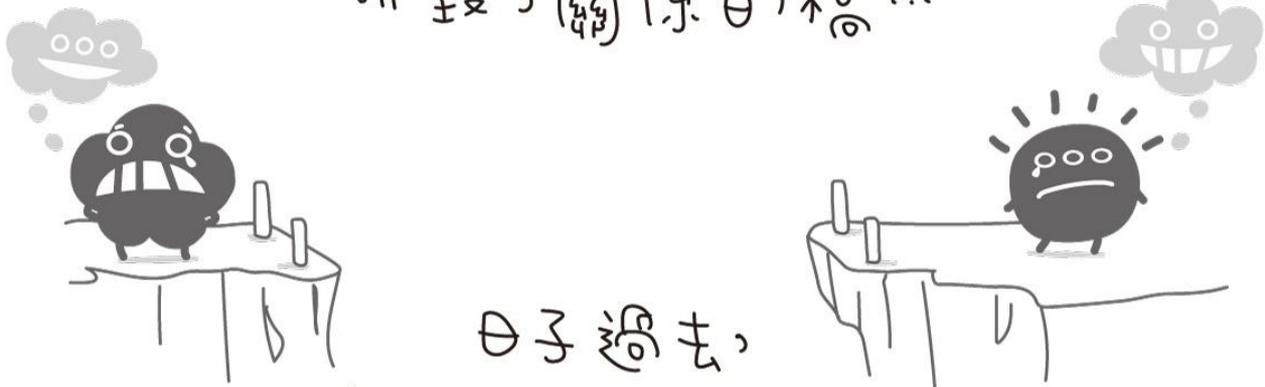
請送給自己一段
重拾昔日興趣的小時光~



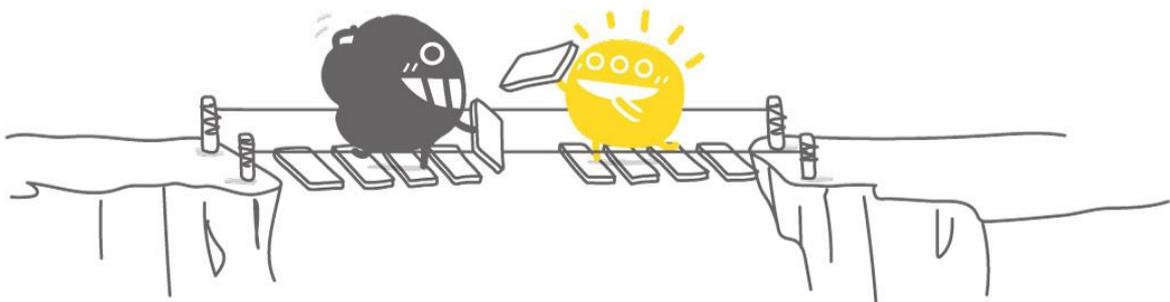
即使只得一瞬間也好，
也能讓你記起誰是真正的自己！



年少時，彼此的衝動
拆毀了關係的橋...

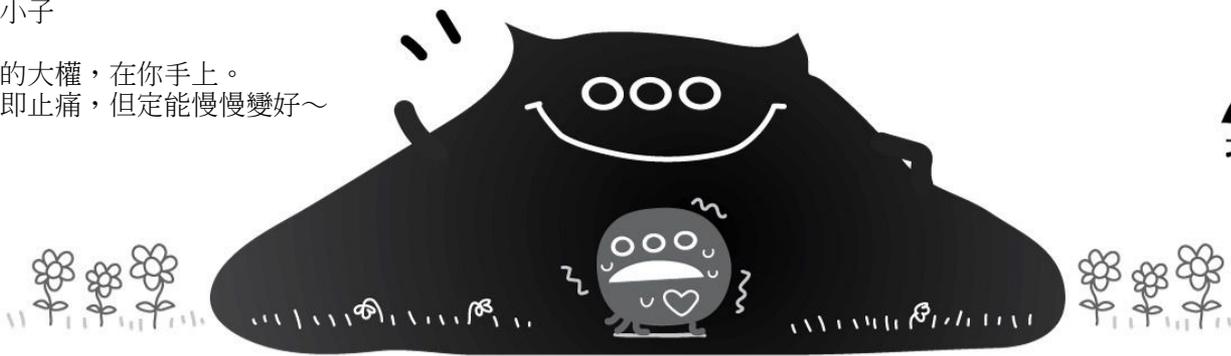


日子過去，
偶而也會想念這位曾經親近的人...



只要彼此都願意用原諒作材料，
以愛作繩索，橋便會慢慢修補！

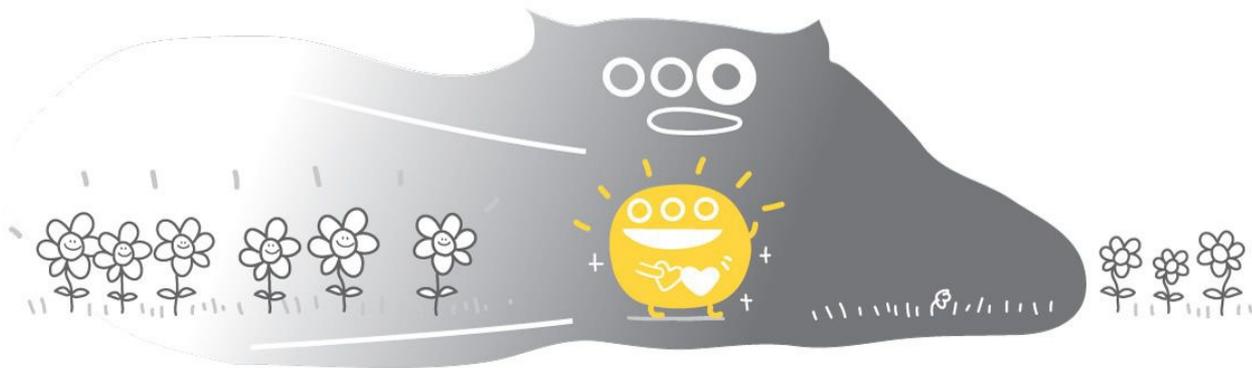
掌握快樂的大權，在你手上。
未必能立即止痛，但定能慢慢變好～



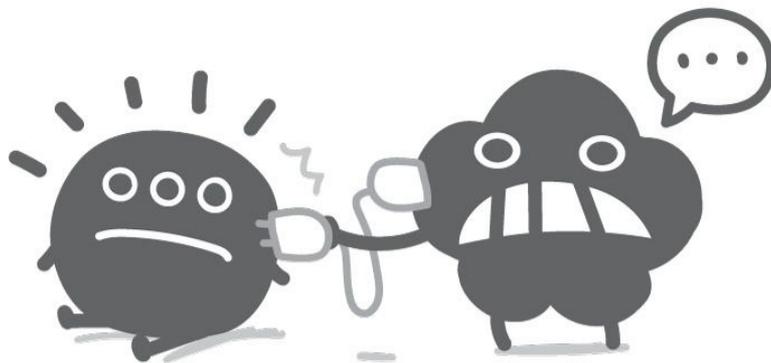
傷心時，魔鬼會把黑暗籠罩在你周圍，
令你以為世界只得黑暗。



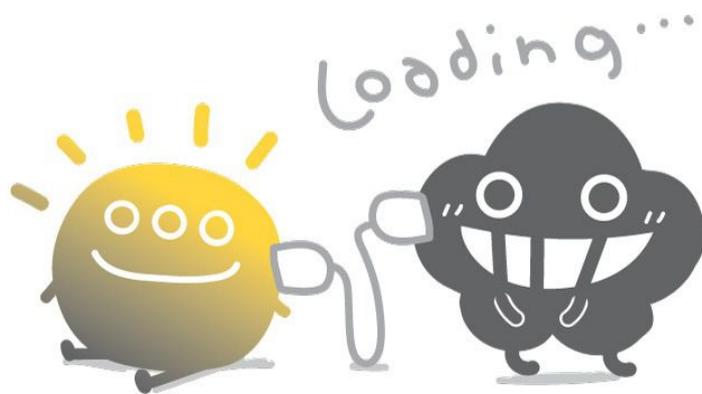
其實離開黑暗的控制權
一直在你手上...



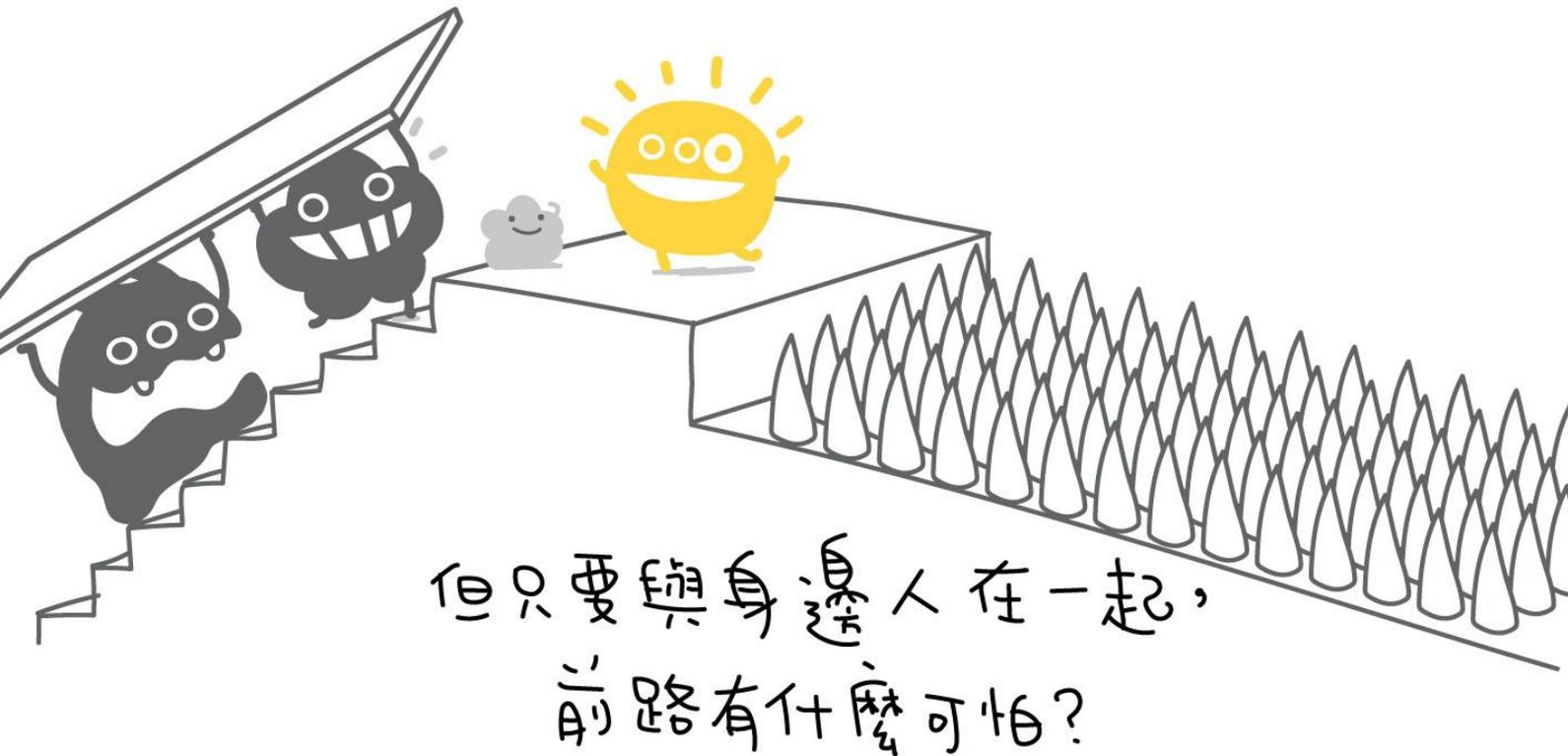
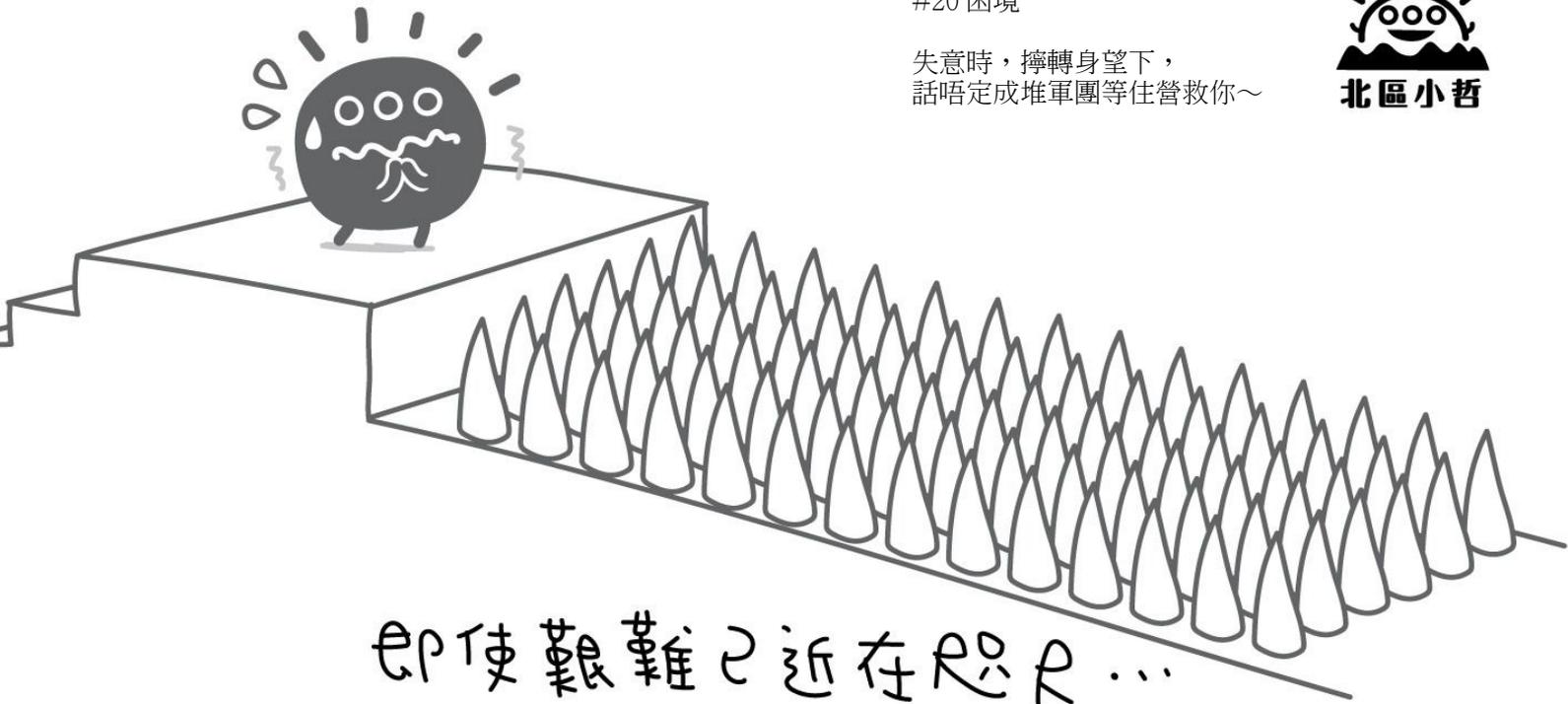
把心窗打開，
四周會漸見光明。



兩顆分開的心即使相接了，
也未必能如電線一般，一插即通...



Loading 時間是必須的，
請給予這段關係多一些耐性！



收拾好心情了嗎？新一年，重新出發吧！



把過去的自責、怨恨和
疑慮收拾...



把內心打掃乾淨後，
不妨放一點信心，加一點希望...



以最好的準備，
努力令來年過得更美好。



黑暗時
我會想起你



迷失時
我也想起你



快樂時
我亦想起你

有一種關係是...即使你不在我身旁



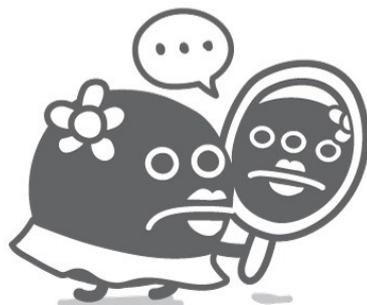
仍仿似和我一起
面對和經歷



你害怕別人失望



努力塑造自己成為
別人眼中理想的人



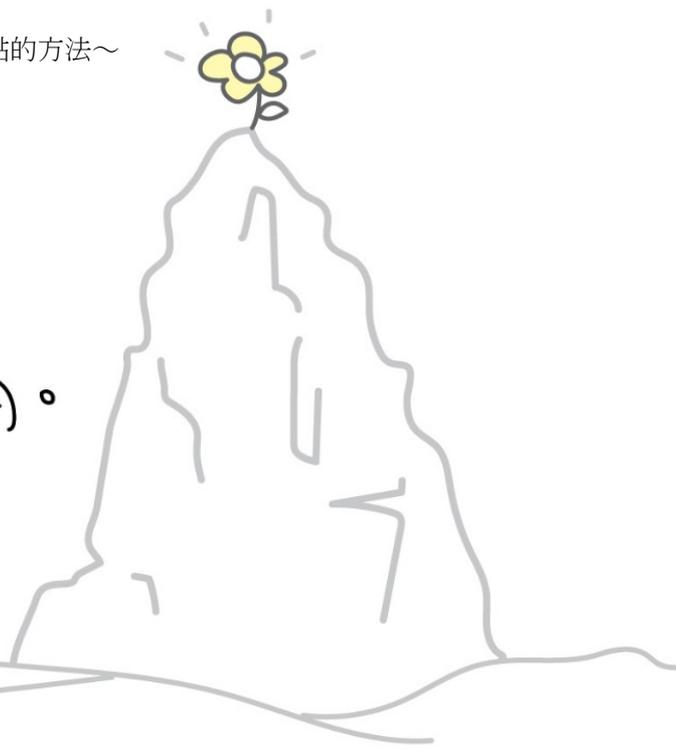
卻忽略了有否令自己失望。

北區小哲慢慢嚙

#24 每一步

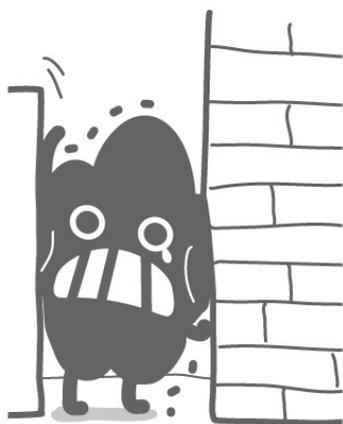
不求捷徑，不抄小路，相信自己，踏實地走，便是最快到達終點的方法～

變好的路，
不可能一蹴而就的。

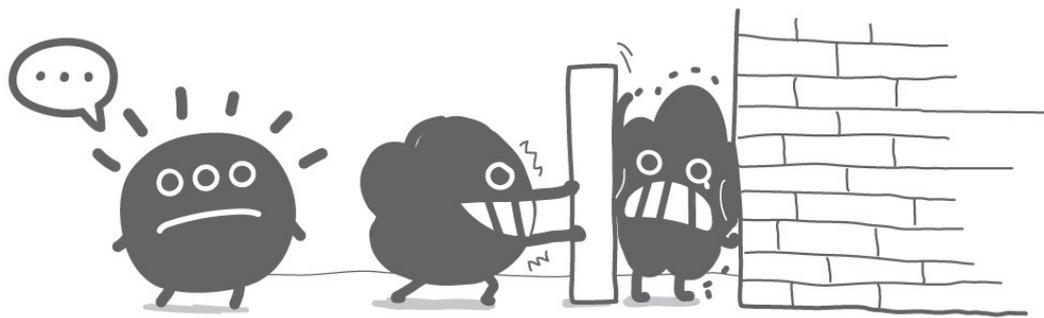


踏實地行好每一步路，
便是最快變好的方法！

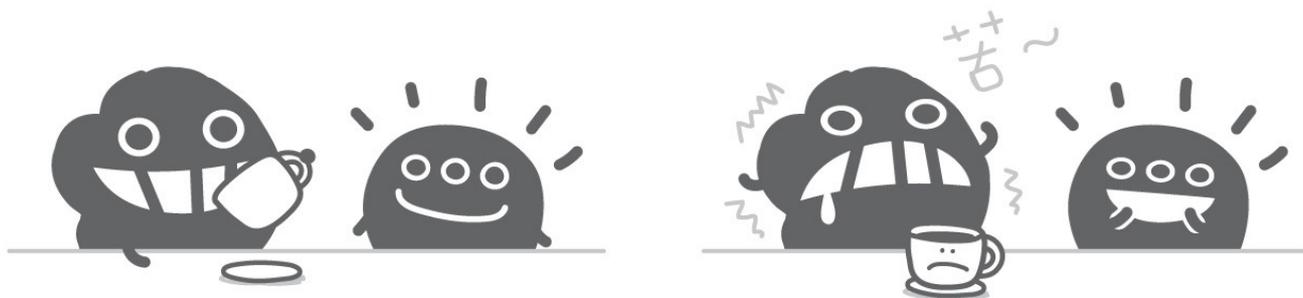




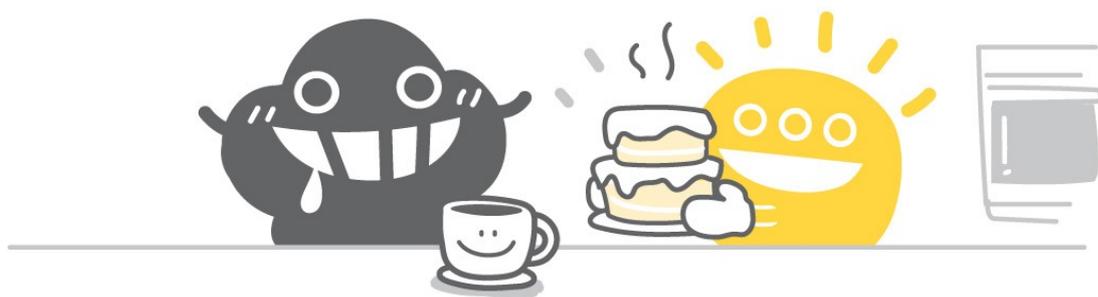
當感到壓力過大時...



看看有否一些壓力
是來自自己的？



太苦的話...



送自己一點甜吧!

北區小哲性格分析



其實大家都有呢d特質，
可能只係未發現到咋！

北區小哲慢慢嚙
#28 待「我」好
不要成為「欺凌者」啊～



其實沒有人會因你渺小，
而故意「欺負你」。



很多時被別人欺負前，
你首先欺負了自己…



當你因自我的價值太低
而感到羞愧時…



請記得最大的價值是
自己給予自己的！



有人的路會較快
遇見幸福



也有人的路
比較崎嶇

大家走的路雖不盡相同，
但只要用心去感受沿途的每事每物...

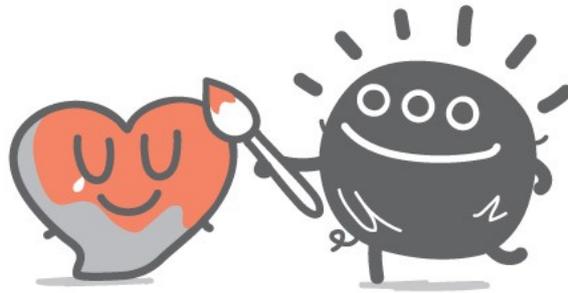


它們通通會變成
專屬你的瑰寶！



你的心
陪你走過傷心時...

痛心時...



和無數心灰時刻



但直到現在，它仍努力跳動著，
不要捨棄這個正努力活著的內心！

北區小哲慢慢嚕

#32 身心健康

塵和小哲會一直在大家身邊，看守著你們的身心靈健康～



外在的健康，是可視的。



內在的健康，則要你靜下心來探究。



塵和小哲會在大家四周，
繼續關顧內心和外在的健康～



北區小哲