

「北區小哲慢慢嚙」

### #01 「北區小哲」的誕生

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，不妨抬頭看天，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！

### #02 分擔

愛你的人，自然會心照

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！

### #03 給奮鬥到夜深的你～

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

### #04 當下

怎樣做才可以改變命運呢？

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」是當下可以改變結果的事。

### #05 陽光

身體充滿哀傷時，

不妨走到陽光之下，

眼淚，會被蒸發掉！

### #06 特效藥

用盡方法也拯救不了糟透的心情，

幸好突然收到你的來電。。。。

你成為了我的心情特效藥！

### **#07 花**

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～

### **#08 擁抱**

當言語不能表達心中的愛時。。。  
擁抱，可能會是更好的溝通

### **#09 失敗**

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

### **#10 充電**

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！

### **#11 經歷**

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

### **#12 冬至**

那天，因為 OT，約好了見的人，見不到；  
那天，跟朋友談晚了，約好了見的人，見不到；  
今天，是冬至，放下一切，準時與約好了的人見面吧～

### **#13 遺憾**

人生如身處流水，  
有些話，我未能及時說；  
有些事，我未能及時做；

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！

#### **#14 孤單**

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！

#### **#15 富有**

新一年，我希望你變得富有啊！  
心靈富足！精神富溢！知識富裕！家庭安富！  
願你成為真正的富人！

#### **#16 興趣**

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。

#### **#17 原諒**

年少時，彼此的衝動拆毀了關係的橋。。。  
日子過去，偶然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！

#### **#18 情緒小子**

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。

#### **#19 關係**

兩顆分開的心即使相接了，也未必如電線一般，一插即通。。。  
Loading 時間是必須的，請給予這段關係多一些耐性！

#### **#20 困境**

即使艱難已近在咫尺。。。  
但只要與身邊人在一起，前路有什麼可怕？

## #21 新氣象

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。

## #22 珍惜。愛

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。

## #23 失望

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。

## #24 每一步

變好的路，不可能一蹴而至的，

踏實地行好每一步路，

便是最快變好的方法！

## #25 壓力

當壓力感到過大時，

看看有否一些壓力是來自自己的？

## #26 苦

太苦的話。。。送自己一點甜吧！

## #27 小哲

北區小哲性格分析

熱愛生命，不計較，富人情味，純樸踏實，以小智慧解決問題，充滿正能量。

其實大家都有呢 D 特質，可能只係未發現到咋！

## #28 待「我」好

其實沒有人會因為你渺小，而故意「欺負」你。

很多時被別人欺負前，你首先欺負了自己。。。

### **#29 羞愧**

自你因自我的價值變得太低而感到羞愧時。。。請記得自己的價值是自己給予自己的！

### **#30 「專屬」幸福**

有人的路會較快遇見幸福，也有人的路比較崎嶇。大家走的路雖不相同，但只要用心感受沿途的每事每物。。。它們通通會變成專屬你的瑰寶！

### **#31 珍惜自己**

你的心陪你走過傷心時。。。痛心時。。。和無數灰心時刻。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！

### **#32 身心健康**

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~