

好書推介

洪子喬主任
14/4/2026



想一想：你在校園裏有遇過以下的情況嗎？

我可以怎樣結交新朋友？

我可以怎樣更好地
表達自己的想法？

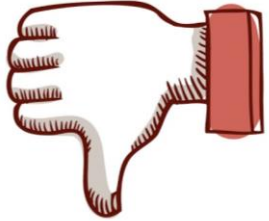
我需要和別人一樣嗎？



人際關係的重要 - 人與人之間的互動、關係的建立



提升個人幸福感、
提供心理支持、促進心理健康



不和諧的關係會導致壓力、焦慮等
負面情緒出現，影響身心健康



情緒小管家系列



《情緒小管家》系列 ①



面對恐懼，我不怕



忘掉憂慮，有辦法

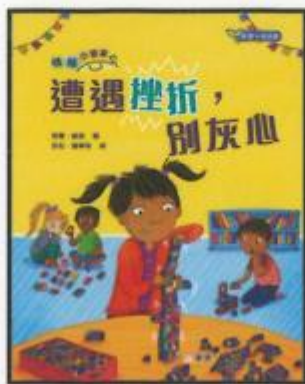


管理憤怒，我也會

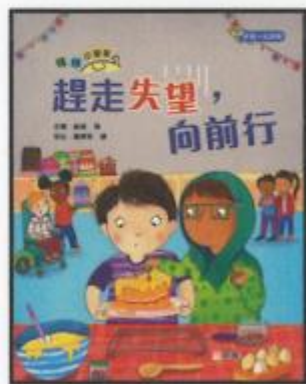


遇上欺凌，不畏懼

《情緒小管家》系列 ②



遭遇挫折，別灰心



趕走失望，向前行



不用害羞，放膽說

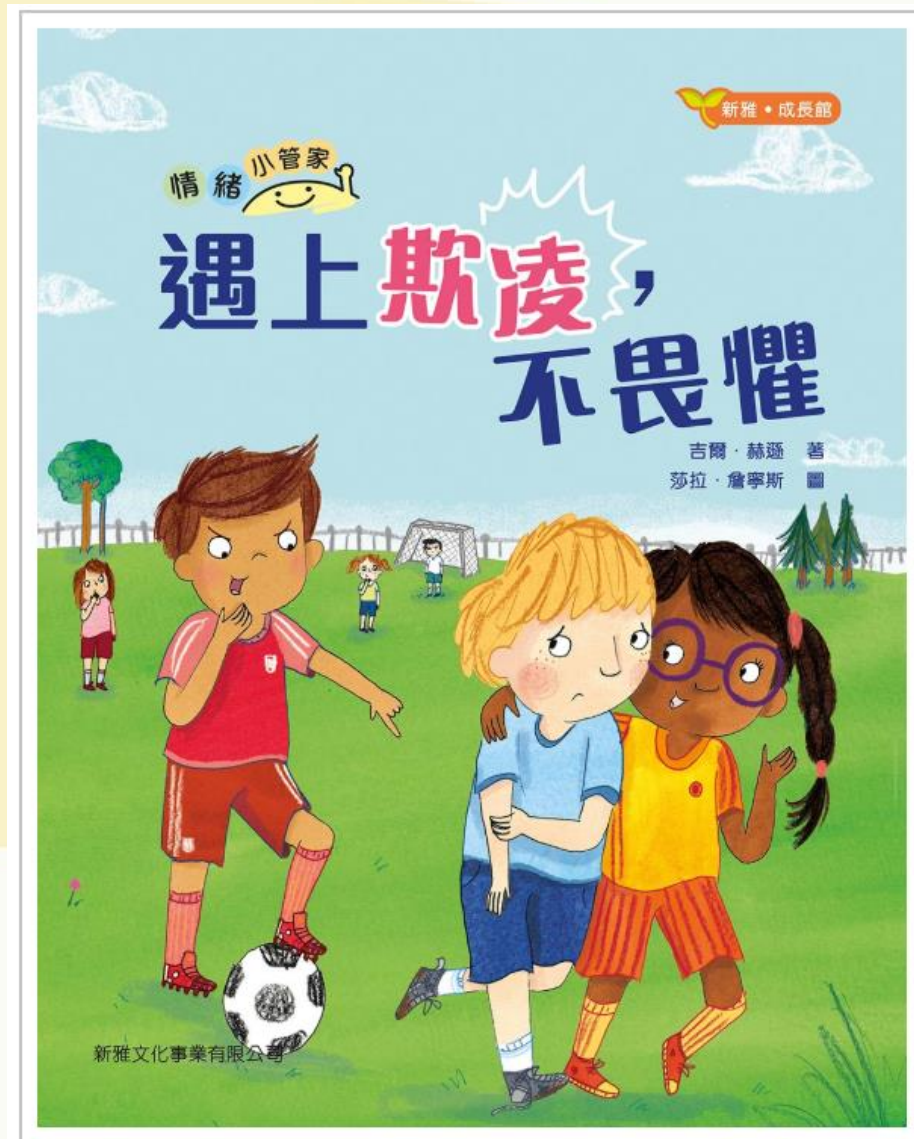


放下妒忌，做得到

書名：《遇上欺凌，不畏懼》

作者：吉爾·赫遜

出版社：新雅事業文化有限公司



內容大要：

被人作弄或欺凌，
並不有趣。這本書會
告訴你，遇上這情
況，可以怎樣
面對。

這本書還會告訴你在什麼時候，
應該停止作弄別人的行為。



作弄 VS 欺凌

什麼是作弄？

作弄人就是指拿別人來開玩笑。有些人會取笑別人的外貌、說話方式或行為，也有些人會拿別人喜歡或討厭的事情來開玩笑。



有些人可能不是故意作弄別人和令人難過，也許他們只是覺得好玩。可是，如果作弄人會令別人難過，這就一點也不有趣了。另外，如果被作弄的人要求對方停止作弄自己，對方卻沒有停下來，作弄就會變成欺凌。



欺凌者



被欺凌者



保護者

- 如何面對和處理負面情緒/感覺？
- 如何不被負面情緒/感覺影響判斷力？
- 怎樣保護自己？
- 怎樣有效地表達自己的感受？
- 如何尋求協助？



被欺凌者



- 看見別人被作弄或欺凌，我可以做些什麼？
- 我的小小幫助有作用嗎？



保護者

- 我只是覺得有趣才這樣做
- 我不是故意令對方難受，只是不知道什麼時候該停下來.....



欺凌者



向欺凌說不！
共建和諧校園



情緒小管家系列



《情緒小管家》系列 ①



面對恐懼，我不怕



忘掉憂慮，有辦法

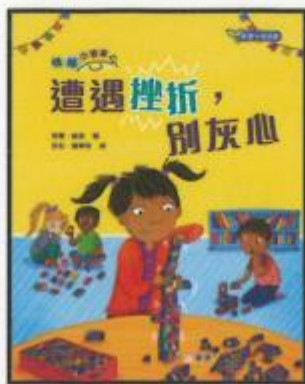


管理憤怒，我也會

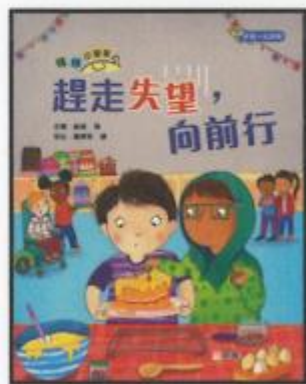


遇上欺凌，不畏懼

《情緒小管家》系列 ②



遭遇挫折，別灰心



趕走失望，向前行



不用害羞，放膽說



放下妒忌，做得到

Thanks!

