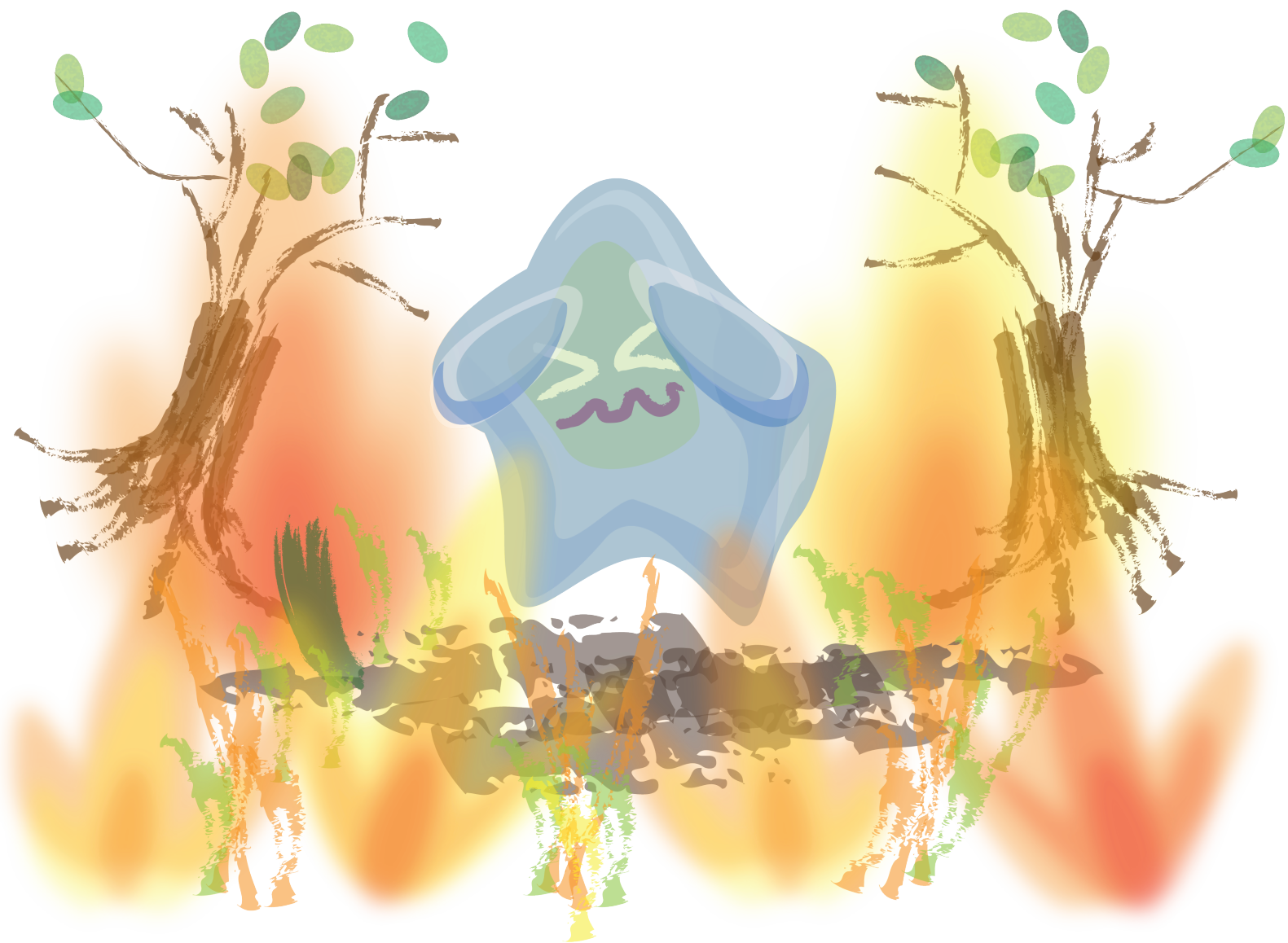


E-mo 怎麼辦？





我叫E-mo，我會有唔同嘅形態，
我一直過著既普通又舒適嘅生活。



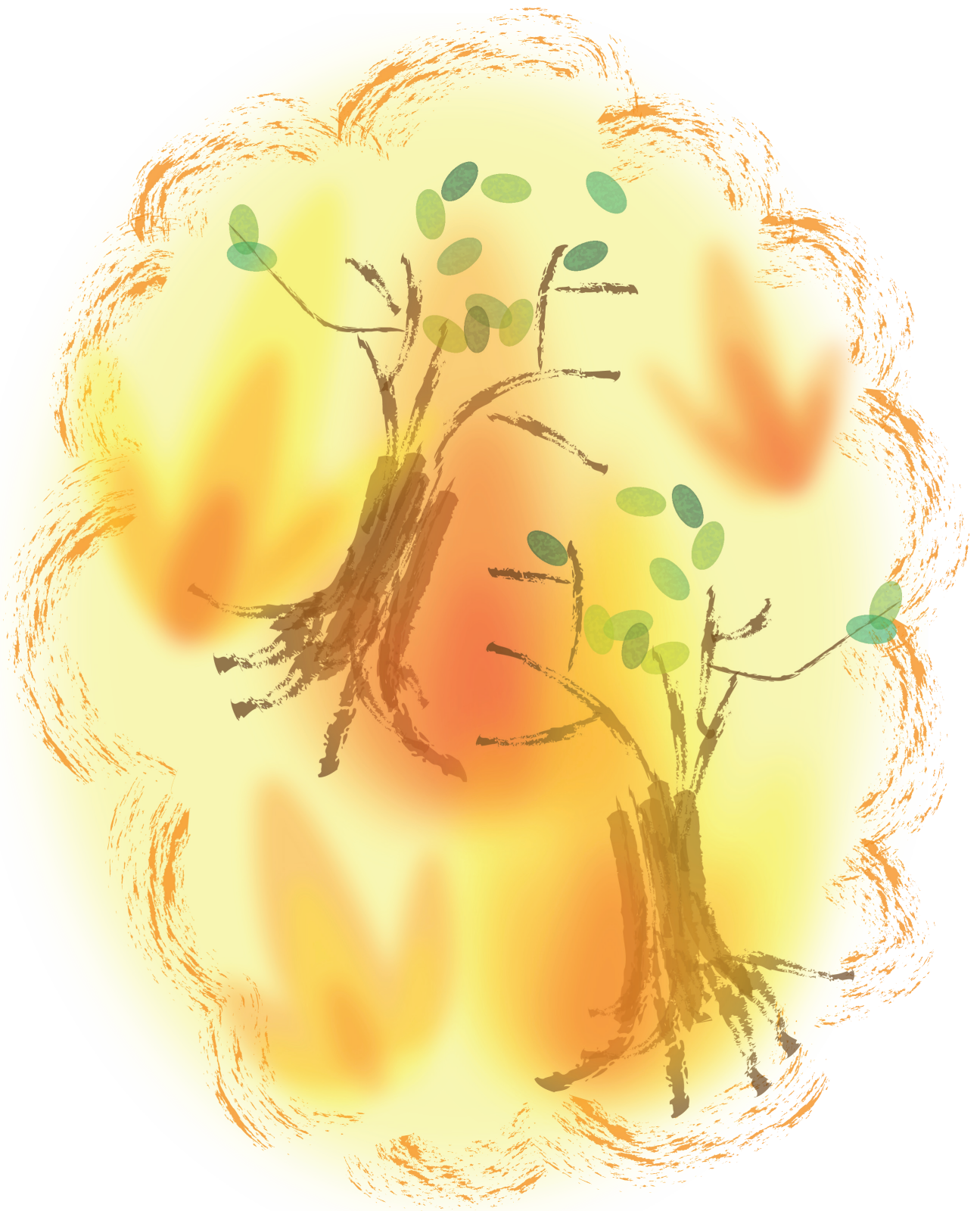
有一日，當我喺森林散緊步，
森林發生咗大火災，
火燒著晒周圍D野，好恐怖呀！



自此之後，我成兩個禮拜都專心唔到，
仲開始：發惡夢、心悸、失眠、嘔吐、
頭痛、胃部不適、食慾不振……



同埋成日好緊張，有時心跳急促，
手心冒汗，甚至覺得
控制唔到自己，自己唔屬於自己咁。



我腦海成日重演嗰日嘅畫面，有時好似又再係眼前發生多一次，令到我成日都好無心機，集中唔到精神。

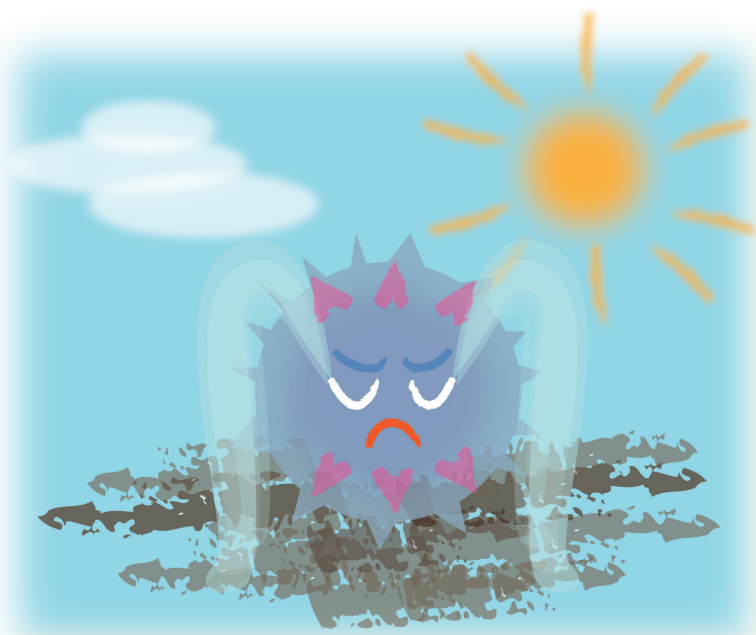


我又好容易發脾氣，會避開唔見
其他動物，成日都覺得唔開心，
甚至無端端喺度喊。

我逃避...我驚...我無奈...
我憤怒...我唔想見人...
我唔想郁...我恍惚...我呆咗
我逃避...我驚...我無奈...
我憤怒...我唔想見人...
我唔想郁...我恍惚...我呆咗



我好驚、好無奈，
就算有人想同我傾計，
都會因為D尖刺，埋唔到我身邊。



就係咁.....
呢種咁嘅情況, 維持左2個星期
好辛苦.....



之後某一日，我飄到去
一棵大樹下……



樹枝中透出陽光，好溫暖，
我坐喺樹底之下，感覺到安全自在，
漸漸……

不需怪責自己

每人也有情緒



大樹張開佢雙臂，提示我要接受自己係會有唔同情緒，唔好抗拒情緒。

開放自己，
接納其他可能性

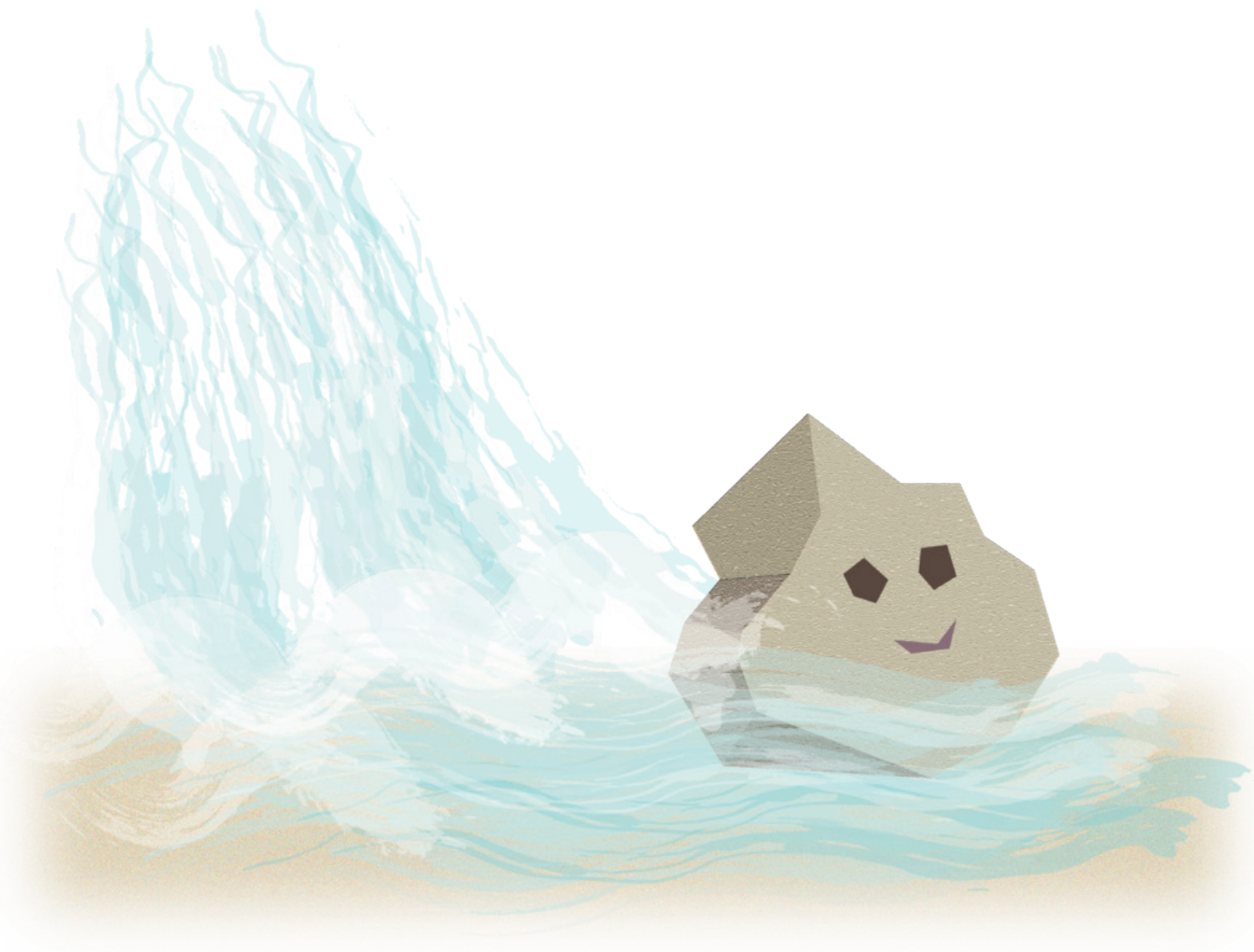
相信自己



佢嘅雙臂，亦提醒咗我要開放，
要接納自己，更加要比D信心自己。



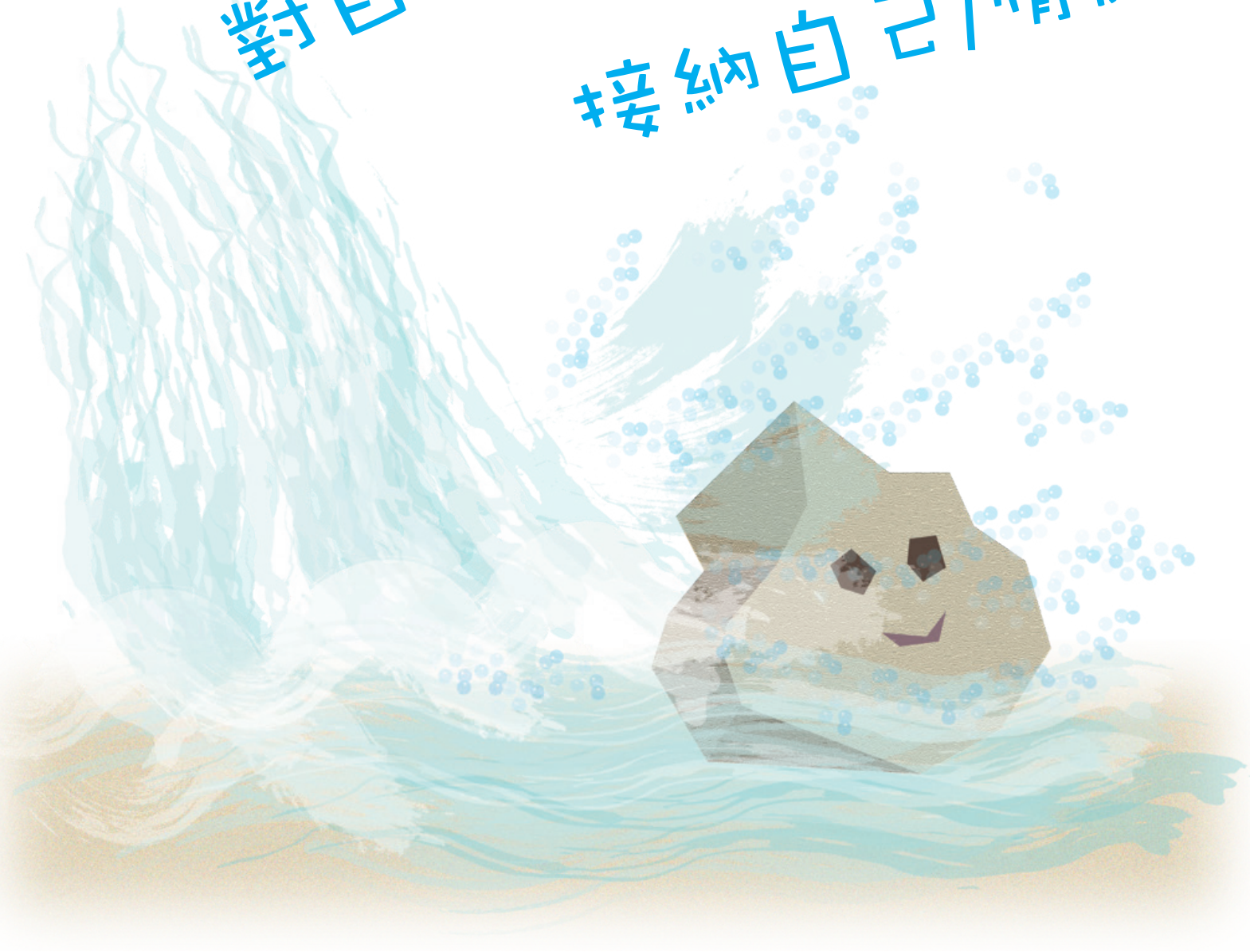
之後，
我喺河流中又遇到一塊石頭。



石頭喺河中雖然不斷被河水沖刷，
但石頭仍然好穩重咁……

對自己有信心

接納自己/情緒



水流四濺, 但石頭仍然充滿耐心面對,
亦接受自己嘅狀況。

感受當下

放下



石頭能安於此時此刻，
我係佢身上學識咗放下。

寬容一尺

善待自己

不需強求

心境平和



最後，我身上嘅尖刺逐漸平伏咗，
化成成長嘅印記，我亦主動搵
其他同行嘅朋友傾計，同佢哋連結。

如果你都好似E-mo咁，
持續2星期因為身邊嘅事情，
令到你出現情緒起伏，
記住要盡快求助，
搵到可以幫助你嘅大樹同石頭。





香港聖公會

屯門精神健康綜合社區中心

樂喜聚

✿地址：

屯門震寰路 82號康恩園(臨時地址)

✿辦公時間：

星期一至六 早上9時至下午5時

✿電話：

2465 3210



E-mo / 名詞 / 音：衣毛 /

全名：Emotion /

1. E-mo 無分對錯
2. E-mo老是常出現
3. E-mo 豐富生活
4. E-mo是他也是你和我



出版日期：