



天空海闊家友站  
Fans@Beyond Bounds

第 41 期 會員 通訊



東區尤德夫人那打素醫院  
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

近日，社會裡瀰漫著一股緊張氣氛，我們的病人之間亦有很多討論。筆者總在想，我們如何在這片浪潮下仍能和諧相處，仍然有愛，包括愛自己及愛身邊的人？重要的是當我們遇上意見不合之時，如何能仍然保持著愛而又可令自己情緒受影響較少，達致身心健康。

今天的資訊發達，某程度上加劇了個人的情緒負擔。資訊傳播速度很快，溝通平台既多又雜亂，我們每時每刻也正與人溝通，如何在如大海般的資訊中，仍能保持平靜心境確是一大學問。

香港紅十字會臨床心理學家暨心理支援服務主管張依勵女士指出，宜多留意本身已有心理困擾或精神疾病的人士，在這次運動期間，大家不停接收社交媒體或新聞報道的衝突場面，會受到整個社會的緊張氣氛影響。若有定期向特定醫生或機構求助，她會建議大家約一個早些的時間覆診。(6/7/2019 眾新聞)

我們要明白人有喜怒哀樂的情緒是十分正常。當感到情緒低落時，不要繼續接收負面的資訊和暫停再閱讀相關的新聞，嘗試給予自己空間放鬆心情。如發現自己很「上心」，難過得終日以淚洗臉或脾氣異常暴躁，甚至傷害自己，記得要盡快提早覆診。

筆者相信和而不同，鼓勵大家在這段時間仍然要愛錫自己，注意個人人身安全，向身邊的家人及朋友表達關心及問候，讓愛充滿在我們的社會裡。

當感到難過之時  
嘗試給予自己空間放鬆心情

# 感受自己的身心狀態

近日香港社會出現大規模的社會衝突事件，當中出現突如其來的危機事故，這可能會對我們的心理或精神上受到困擾，引致急性壓力反應。其實相關壓力反應是普遍和正常的，有些反應可能即時呈現，也可能相隔數天或數週之後出現；若處理得宜，通常隨時間過去便會漸漸平伏（約二至四星期後）。每個人受壓的反應和程度都不一樣，以下是常見的壓力反應，亦是重要的身心訊號。

## 壓力下之身心訊號

### 認知方面

難以集中、精神恍惚、多疑、思想遲緩混亂、判斷／分析／解決問題能力減弱、記憶力減退、難以相信事情發生、腦海重覆相關片段等。

### 行為方面

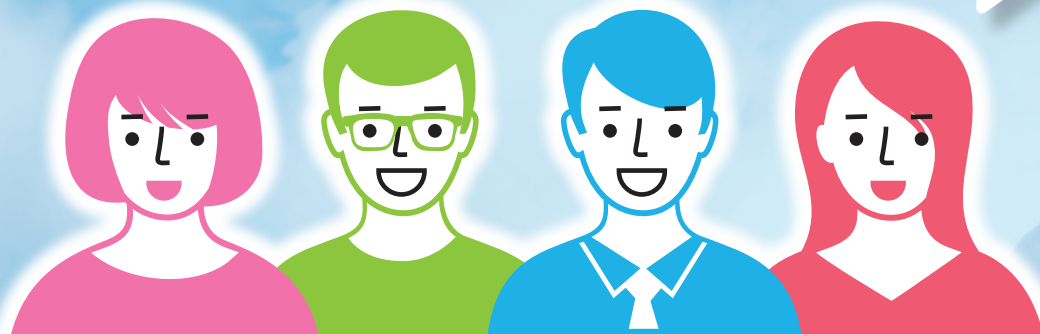
忽略個人自理或起居飲食、過度搜索／瀏覽相關資料、工作效率降低、易生意外或犯錯、易衝動行事、易發脾氣或與人衝突、社交退縮、較多吸煙、飲酒或服用藥物等。

### 情緒方面

震驚、恐懼、焦慮、過度警覺、哀傷難過、內疚自責、沮喪、無奈無助、憤怒煩躁、麻木等。

### 身體方面

心跳／呼吸加速、頭暈、嘔吐／作嘔、出汗、顫抖、難以入睡、失眠、發噩夢、身體疼痛、疲乏、食慾不振、腸胃不適等。



## 好好守護自己及親友

當我們及親友的情緒受困擾，你可致電熱線服務尋求協助，如情況嚴重請前往急症室求助。

生命熱線：2382 0000

撒瑪利亞會：2896 0000

明愛向晴熱線：18288

東華三院芷若園熱線：18281

社會福利署熱線：2343 2255

浸信會愛群社會服務處

兒童及青少年精神健康：3413 1543

關心一線 香港青年協會：2777 8899

紅十字會-心理支援熱線(中/英)：3628 1180

醫院管理局精神健康專線：2466 7350  
(24小時精神健康熱線諮詢服務)

Open嘢：m.me/openup.hk ( Facebook messenger ) /  
hkopenup ( WeChat ) / 91-012-012 ( SMS )  
( 香港明愛、香港青年協會及香港小童群益會共同營運 )

# 守護身心健康小錦囊

		
<b>休息 就是為了休息</b>	保持正常的規律作息，每天都好好地休息。入睡前或失眠時可進行鬆弛活動，例如按摩、沖熱水涼、聽音樂……	如果瀏覽相關新聞令你感到不舒服，避免過度重覆瀏覽或討論相關事件的資訊。
<b>身體支持著我 我也要善待身體</b>	讓身體有足夠水分和維持均衡飲食，如果胃口欠佳，可以盡量少吃多餐。 做適合自己的運動、伸展練習、肌肉鬆弛法等，有助消除身體的緊張反應。	避免濫用藥物或酒精以抒發不安、憤怒的情緒。
<b>溫柔地容許 自己有情緒 或無情緒</b>	溫柔地提醒自己，面對一件不尋常的事故有任何反應也是正常的，身心需要一段時間才可平復。 情緒並無對錯之分，容許自己經驗不快或與別人不一樣的情緒，從中認識獨特的自己和價值觀。	不需要勉強自己在短時間內忘卻有關的事故。
<b>彼此耐心聆聽 和接納</b>	讓合適的家人或朋友陪伴自己，分享自己的感受及想法。 互相停一停，給予空間去聆聽、支持和理解。	避免因批判指責而產生額外的衝突。
<b>山不轉路轉 路不轉人轉 人不轉心轉</b>	就算未必能即時改變外在的環境、仍然記得可以選擇轉換自己的心境，學習保持健康而樂觀的信念。 培養對當下經驗的察覺，以智慧和慈愛的心去回應不同的處境。	不要以埋怨、衝動的反應去回應不如意的境況。減少自責或自我要求過高。



如欲知道更多守護身心健康的資訊，請前往以下網址瀏覽：

[http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/Tips-on-Maintaining-Mental-Wellbeing\\_A4-pamphlet-CHI.pdf?ext=.pdf](http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/Tips-on-Maintaining-Mental-Wellbeing_A4-pamphlet-CHI.pdf?ext=.pdf)

# 「醫社攜手 為家導航」家屬義工招募計劃 (第二期)

**目的：**透過訓練及服務機會，支援精神科新症病人的家屬，讓家屬得著同行支持的力量。

**當值時段：**1/12/2019至28/2/2020 下午2:30-5:00

**對象：**照顧精神病人的家屬

**義工核心課程：**15/11/2019(五)

**義工技巧課程：**19/11/2019(二)及25/11/2019(一) 下午2:00-5:00

**查詢：**東區醫院精神健康資源中心 2595 4008

**備註：**有興趣人士須接受面談；每月當值最少五小時。



## 書籍推介



「若不能以開放的態度去接納人生的各種情緒，就如否定自己與生俱來的情感訊號。」

愛上情緒化的自己

作者：陳皓宜博士



「在失落時，我們可以怎樣幫助自己，循著自己的步伐，慢慢過渡傷痛。」

放下傷痛 助人自助手冊

作者：吳燕玲 嚴鎮國



「這本書主要的對象，是那些一直被教導不該發怒，卻又不懂得正面處理怒氣的人。」

處理壓抑與憤怒

作者：德懷特·卡爾森醫生



「成功不是一蹴而就，邊做邊學，是最穩固的基石。一味抱怨際遇，無力感只會如影隨形。」

現實，我受夠了

作者：伍詠光

借用手則：1. 免費借閱，借用期為4星期 2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心 3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！  
或直接於瀏覽程序輸入[http://www.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond\\_bounds](http://www.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds)