



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第43期會員通訊



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

執筆之時，正值香港人心惶惶之時，還記得上期通訊提到社會運動對個人心理的影響下我們如何迎接2020。言猶在耳，新型冠狀病毒肺炎之來襲，叫全香港人進入抗疫狀態，身心疲憊。人人也為生活用品左撲右撲，身體疲勞，心情又難過。又沒有人告知我們，這個疫情的時間表，我們還要待在家多久。

在疫情下，香港人幾乎停止了所有社交及娛樂活動，甚至翻天覆地去改變自己原來的生活作息，這實在是難為了原來精力充沛的香港人。香港人一向以打拼生活為主，現在因應疫情而令不少人實行「在家工作」，一家人日日夜夜也聚在一起，可能會令部份家庭關係變得緊張。中大醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院於本港出現首宗新型冠狀病毒確診個案的36小時內，展開網上問卷調查，訪問1,168名市民。其中有98%受訪者對新型冠狀病毒疫情感到焦慮；受訪者的平均焦慮指數為8.82分，反映他們的焦慮情緒已達臨界點。時至今日，影響我們已不只是身體或者病毒的問題；還有我們的心情，感覺好像越來越沉重，因為這個疫情為我們帶來了不同程度的心理壓力和情緒困擾。

在疫情下，今期通訊特別想與大家一同談抗「逆」。我們知道要成功「抗疫」必須帶有較正面思想，才能達致抗「逆」。我們更要知道全香港人也在一同抗疫，你我並不孤單。今期內文會附上「從抗疫走到抗逆」的心理狀態及應對小貼士，亦會與你分享不同機構的抗疫資訊，盼望與大家一同對負面情緒說「NO」，一起等待天晴。

我們知道帶著信心與希望，「疫」境總會過。祝願大家身心健康，喜樂常在。

從「疫」境到逆境的自處



「好好照顧自己系列」鼓勵大家在疫情下要照顧好自己的身心狀況。

在本院精神科門診部索取此卡後可到精神健康資源中心領取「心靈茶包」一份，截止日期30/4/2020

疫情下的心理狀

疫情下，壓力上升，你可

為物資不足而擔心

口罩、酒精搓手液等防疫物資出現短缺的情況，你可有因買不到防疫的物品而感到十分焦慮？擔心自己或家人因缺乏相關物資而感染新型冠狀病毒肺炎？



貼士 1

覺察自己的身心狀態，重新安定心神

當你覺察自己出現負面的感受，例如不停地擔心自己或家人可能因缺乏口罩而會感染新型冠狀病毒肺炎，容讓這感受存在，並理解這是在不尋常事件中的正常反應。

你可以做的事：

- 1 在安全的空間下讓自己的思緒集中在呼吸
- 2 洗個面或泡個熱水浴
- 3 保持個人及環境衛生

資訊太多太亂而困擾

每天新聞會發放林林總總關於疫情的資訊，朋友之間也會互相分享，而大部份的資訊多是負面的。例如最新感染新型冠狀病毒肺炎和死亡的數字、多少人因停工停薪而陷入財政困難，你為這些事件感到難過嗎？



貼士 2

建立正面思維，保持盼望的心

如果太多負面消息為自己帶來心理壓力，宜避免或減少接收負面訊息的時間，也要慎重考查資訊的真確性，嘗試以正面、廣闊的角度去接收資訊。

你可以做的事：

- 1 減少閱讀相關新聞的次數
- 2 每天有關掉手機的時間
- 3 每天讓自己接觸疫情以外的資訊

鬆弛練習，為自己充充電 ~ 打打氣

平靜與安穩的心情，縱使不會令我們百病不侵，但一定能提高我們的抵抗力和處理問題的能力。大部份的人在疫症之下，減少外出，留在家中用餐。有些人更會趁空閒時，為自己和家人弄一些美食。有沒有想過在家中也可以透過品嚐食物讓自己的心安定下來？達致放鬆的效果？

靜觀品嚐食物步驟

- 1 安靜吃一餐，進食前，把電話及電視關掉，不讓自己分心。
- 2 眼：觀察食物的色澤、形狀、外觀，帶著感恩的心去領受。
- 3 手：拿或夾起食物時，感覺一下它的重量。
- 4 鼻：聞一聞食物的香氣，察覺氣味引發心中的感受。
- 5 口：輕輕把食物放進口中，慢慢咀嚼，感受口中分泌的唾液的結合。然後再慢慢拿起餐具及食物，再嚐下一口食物。

態及應對小貼士

有相同感覺？



終日在家令心情沉重

專家提醒市民應該避免社交聚會及減少與人接觸。因此，我們減少甚至暫停了許多的社交娛樂活動。你可會感到只是「鬱」在家中，生活十分無聊？甚至覺得人生好像沒有了意義嗎？

家庭成員關係緊張

疫症之下，我們減少了原有社交活動，終日在家，住在同一屋簷下，難免有磨擦，令病人與照顧者關係緊張，易生隔膜及無助之感。

貼士 3

妥善安排時間， 維持生活的習慣和活動

維持平常的起居飲食習慣，例如：食早餐、沖涼、飲水等等，不要小看這些日常的生活習慣，因為有條理的生活方式是讓我們保持身體健康和維持個人安穩感覺的重要元素呢！

你可以做的事：

- 1 每天給自己一個小休的時間，做一些自己十分喜歡的活動
- 2 每天進行伸展運動
- 3 把一些自己一直想做，但沒有時間做的事情寫在紙上，定下目標完成它

貼士 4

主動與人分憂，幫助身邊的人， 一同跨越「疫」境

如果發現自己的情緒開始出現問題時，主動與家人、朋友傾訴及聯繫。透過互相關心及分享，彼此幫助，成就彼此得著支持的力量。

你可以做的事：

- 1 善用視像電話及社交網絡平台主動聯絡身邊的家人或朋友，保持聯絡
- 2 與人分享，體現「相爭不足，共享有餘」
- 3 當感到難過甚至絕望時，向就近的精神健康綜合社區中心或綜合家庭服務中心求助

溫馨提示

- 1 在過程中，我們的心會不時遊走，當察覺此刻時，只需要把注意力帶回進食的經驗中。
- 2 有意識地選擇把注意力放在進食時每一刻的經歷，藉著食物尋回安穩的心。

P.2-3資料來源

社會福利署臨床心理科
處理新型冠狀病毒一心理篇

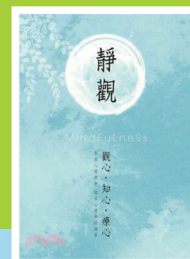
新生精神康復會
身心靈330小貼士



靜觀品嚐練習 - 飲食篇



「靜觀・觀心・知心・療心」書籍



領受食物。

液和食物



更多抗疫資訊

港島東醫院聯網

抗疫錦囊

- 1 疫情的最新資訊
- 2 抗疫心理資料
- 3 放鬆練習



香港大學賽馬會「樂天心澄」 及香港輔導教師協會

靜觀資源套《「疫」境中的靜觀空間》

- 1 靜觀伸展
- 2 呼吸練習
- 3 身體掃描



浸信會愛羣社會服務處

- 1 靜觀練習語音導航
- 2 【靜觀・家庭抗疫法】線上工作坊
- 3 【與身體為友・靜觀與瑜伽】線上工作坊



新生精神康復會

- 1 【抗疫】身心靈資訊
- 2 安定身心小Tips
- 3 newlife 330靜觀生活



利民會即時通

精神健康守護同行計劃Facebook專頁



書籍推介



「畢竟，冷靜了才能看出事情真相。」

持守寧定，等待黎明

作者：曾繁光醫生



「我們需要放下解難模式，開啟聆聽模式。」

成為彼此的聆聽者

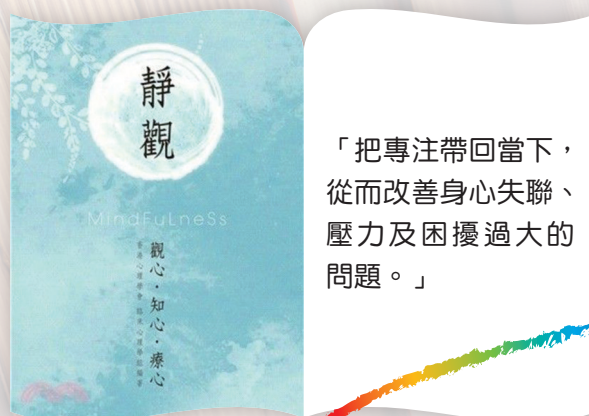
作者：說書人StoryTaler



「鼓起勇氣正視自己的心理健康問題，也是一個成長的歷程。」

焦慮家族

作者：關秀娟



「把專注帶回當下，從而改善身心失聯、壓力及困擾過大的問題。」

靜觀・觀心・知心・療心

作者：香港心理學會臨床心理學組編著

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.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds