



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



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第44期會員通訊

這五個月以來，相信很多香港人都在等待同一件事，那就是希望疫症真的能早點完結，生活重回正軌。然而，專家近期指出新型冠狀病毒，可能像流感一樣長期存在，需要靠疫苗達致預防及控制。

當大家都祈盼「疫」境能盡早過去，除下口罩相見之時卻聽到新冠病毒或會再持續，我們或許會感到失望。其實，我們現在面對的「疫」境如同人生面對逆境的時候。我們都試過一直期待某事情的來臨，但後來卻發現原來事情不是你所預期，失落隨之而來。社會福利署臨床心理學家黃瑞儀女士曾在「逆境當自強」主題分享時也提到世事無常，人生路上總會發生一些意料不及的事情，使我們感到失意及沮喪。我們不能改變已發生的事情，但可以調節對事情的看法和態度。

今期通訊想跟大家分享一些我們如何在「疫」境裡，仍可把注意力放在正面的經驗上，為自己注入更多正向的思想及情緒。另外，也會分享在困難當中，為自己尋找解決的辦法。最後，鼓勵大家轉換角度，以感恩的態度，面對「疫」境。

「疫」風飛翔，意指人生中面對的逆境縱然改變不了，但仍可積極面對。盼望逆境能帶給你人生路上一些正面的影響和得著。從今天起，讓我們一起重新起動，悠然面對「疫」風。

「疫」風飛翔，從新起動



「疫」境下的小確幸

在「疫」境之下，我們看見的不只是一片黑雲；當你轉移視線，你會發現，原來還有點點散發正能量的幸運星在閃耀著。

突破固有生活方式，走出框框

- 原來你也可以足不出戶，不去旅行；
- 可以在家工作，教導孩子做功課。

在低谷處發掘更多的可能

- 賦閒在家，人人也可上網研究食譜，在家烹調佳餚，化身成為「疫」境廚神。
- 善用視像軟件(Zoom)進行網上學習，增值自己。

建立屬於自己的空間

- 閱讀一本自己喜歡的書籍
- 聆聽一首自己喜歡的歌曲

默默付出，給自己一個like

- 前線醫護人員緊守崗位，使疫情緩和，而我們每一位也在努力抗疫。
- 做好個人衛生、堅持戴口罩及勤洗手，更會關心自己的健康。

珍惜當下，盡力而為

- 疫症下感染新冠肺炎人數不少，感恩自己身體仍健康。
- 我們領悟到：人生無常的，珍惜所擁有的一切，盡力而活。

溫馨提示：

嘗試把注意力放在逆境裡正面的經驗上，有助舒解負面的情緒及增強在逆境中的應變能力。



「疫」境下的困難和應對小錦囊

疫情下，大家可能會遭遇各式各樣的困難。但要相信辦法總比困難多，嘗試發揮你的抗逆力，以正面態度解決難題，如有需要，記得尋找專業人士協助。

短期經濟援助

- 公益金及時雨基金
浸信會愛羣社會服務處**3413 1604**
明愛筲箕灣綜合家庭服務中心**2896 0302**
香港家庭福利會綜合家庭服務中心**2832 9700**
- 扶弱基金保良局**2277 8333 / 2277 8391**
- 食物銀行及短期食物援助服務
聖雅各福群會**2975 8777**

就業支援

- 浸信會愛羣社會服務處就業支援
服務熱線：**3413 1561**
- 勞工處互動就業服務熱線：
2969 0888
- 勞工處互動展能就業服務
港島區查詢電話：**2852 4801**
參考網址：www.jobs.gov.hk/isps

家庭關係

- 家長出現管教子女的問題，可以到你們家附近的綜合家庭服務中心尋求協助。
- 參考網址：https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_ifs/

「酒樓執左笠，
幾個月無工開
喇！但又畀交
租，搵份散工都
咁難。」

「心情真係好
差！搞到無覺
好訓！」

「D細路係屋
企鬧極都唔聽
話，老公鬧我唔
識教！真係好
煩！」



情緒支援熱線

- ① 香港家庭福利會家福關懷專線 **2342 3110**（由社工接聽來電，提供情緒輔導及支援）
- ② 香港紅十字會心理支援熱線 **3628 1180**（由臨床心理學家或已受訓練的義工接聽）
- ③ 醫院管理局24小時精神科熱線 **2466 7350**（由醫護人員接聽）

1
能享受
慢生活



2
多了時間
陪伴子女

3
發掘不同的行山好
去處，呼吸清新的
空氣

4
多了時間做
運動，鍛鍊
體魄



10
感激自己堅強
面對「疫」境



9
能安靜下來，
與自己的內心
好好對話

8
平安是福，
知足所擁有的一切

7
疫情下
仍能
健康活著

5
注意飲食，
增強
抵抗力



6
珍惜身邊的
人關懷自己

疫情下10大 感恩之事

凡事 感恩

在順境中，我們要感恩，因為一切都不是必然的。
在逆境中也要感恩，因為我們仍有能力去跨過，並累積人生寶貴的經驗。

書籍推介



逆風飛翔 2

主編：香港撒瑪利亞防止自殺會

「人的一生，際遇往往變幻萬千，未必事事順心如意，只要克盡己任，無怨無悔。」



如果低谷就是高山

作者：區祥江

「謙卑的人能超越困難、委屈、矛盾，而依然保持耐心、絕不放棄，最後終會勝利。」



懂得活

作者：關秀娟

「內心的強壯是來自一顆懂得感恩的心，這正是面對逆境的一條重要鑰匙。」



與自己的深處對話

作者：葉萬壽

「人往往通過對痛苦經驗的重新認識，才有成長的智慧。」



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