



東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心



第 50 期會員通訊

抗疫多時，你感到身心疲憊嗎？疫情反覆叫我們感到焦慮、擔心及惶恐。一方面擔心自己成為確診個案，同時又擔心生活物資不足夠。一樁又一樁的疫情新聞報導無疑加重了個人的壓力及情緒負擔。

精神科專科醫生麥永接醫生指出疫情持續了一段長時間，面對自己不能掌控的處境，出現情緒困擾，例如焦慮、恐慌等也是正常的反應^{註1}。但當情緒低落超過兩星期的時候，我們就要留意自己的生理狀態，例如持續失眠、精神不振等，情況嚴重就要尋求專業協助。而在抗疫的同時，關注自己的身心健康也十分重要。當面對負面情緒時，不妨嘗試做一些靜觀練習，去觀察身體、思想、情緒的狀態，接納自己當下出現的狀態。然後透過專注於此時此刻的呼吸，不被負面的思想和情緒牽引著，慢慢讓心神安頓下來，以一種安穩、順其自然的心態去面對。

香港心理學會臨床心理學家翁婉雯提到在疲累受壓時，多作滋養身心的活動，增加我們的情緒、能量和安定性，好好照顧面對困難中的自己^{註2}。多做一些滋養身體和心靈的活動，也能幫助我們紓緩壓力和調節低落的情緒，促進身心靈健康發展。

面對「疫」境，情緒難免會有起伏，若在生活中能持續建立靜觀的態度和培養好好照顧自己身心的習慣，相信我們心靈承受困苦的能耐或會有所提升，安然地走過人生的低谷。

註1 Radioicare 友心情網上電台 (2020 年 2 月 6 日)
「疫情下的情緒健康 第一節 - 麥永接醫生 (精神科專科醫生)」

註2 晴報專欄 (2019 年 4 月 17 日) 「你的生活有足夠養分嗎？」

「疫」來靜受 安然面對「疫」境



利用智能手機掃描這個二維條碼，能夠看到家友站的最新動向！

讓自己的心安定 在靜中得力

香港的疫情或我們正面對不同的逆境會令我們在思想、行為、身體、情緒上出現不同的負面反應，這是正常的。但有時我們或許會越想情緒越低落，這無助於面對困難。不妨嘗試停一停，專注地進行靜觀練習，讓心神穩定下來。調整心情和思緒，給自己更多的空間和力量去面對困難。



如遇到以上的狀況，鼓勵你嘗試做靜觀練習去關懷這一刻苦中的自己。



「心情唔好壓力大到透唔到氣」
靜觀練習

資料來源：「新生精神康復會
身心靈 (330)」youtube 頻道



「滋養我們緊張的身體」
靜觀練習

資料來源：「新生精神康復會
身心靈 (330)」youtube 頻道



靜觀小貼士

- 1 覺察當下：覺察這一刻身體的感覺、情緒和想法，不去逃避、否認、不去批判自己，而去接納它們已經出現了。
- 2 留心呼吸：讓注意力回到呼吸，呼吸與你時刻相伴，讓散亂了的心神稍稍穩定下來。
- 3 擴展察覺：把察覺力從呼吸擴展至整個身體，在吸氣時，想像將空氣送到帶來最強烈不適的位置；呼氣時，想像空氣從那個位置呼出，用呼吸去照顧這個不適的身體部分，關懷它。

靜觀需要持之以恆地練習，把它成為習慣。當我們面對因困難而觸動的情緒時，可以專注當下，穩定心神去面對當前的問題。

資料來源：「人生的痛其實沒有那麼苦」一書 (2020)

滋養身心， 好好照顧自己

當面對負面情緒或失落的時候，靜觀是其中之一的方式去關顧自己的心靈。其實，在生活中還有其他善待自己的方法，在平日可以多做，增加正能量。當你面對不可掌控的困境時，請你緊記你仍然有能力好好地去愛自己，把自己的心靈照顧好。



每天做滋養自己的事情 每天愛自己多一些

1 實踐健康的生活模式，保持身心健康

- ✱ 維持均衡飲食，恆常運動，充足睡眠，注意個人衛生
- ✱ 通過電話或社交媒體，與親友保持聯絡，分享生活中的點滴
- ✱ 保持與社會的接觸和聯繫，減低孤獨感和抑鬱情緒

2 給自己製造樂趣，做自己喜歡的活動

- ✱ 參與和享受你感興趣的活動，培養良好的嗜好，增加滿足感
- ✱ 學習新知識和技能，例如畫畫、整手作、唱歌、烹飪等
- ✱ 建立一些人生的目標或方向

3 發掘生活中的美好時刻

- ✱ 培養寫感恩日記的習慣，記下令你覺得感恩和欣賞的人、事和物
- ✱ 反思現在所擁有，並非理所當然，珍惜所擁有的
- ✱ 多讚美和感謝別人，滋長美好的感覺

4 放慢生活節奏，每天留給自己 (Me Time) 小休或娛樂的時間

- ✱ 安排早上起床後欣賞晨光、打開窗呼吸清新的空氣
- ✱ 在工作疲累時稍作休息，品嚐一杯自己喜歡的飲品，伸展下身體，讓自己放鬆

好好為自己添加
滋潤心靈的養份



資料來源：

「陪我講 Shall We Talk」
facebook 網頁



港島東社區精神科外展服務
「抗疫小錦囊」

更多關於
靜觀及抗
心靈上資
訊

新生精神康復會「身心靈330」



靜觀練習



手機應用程式

香港大學賽馬會「樂天心澄」



「疫」境中的靜觀空間



手機應用程式

港島東健康資訊網



「心靈抗疫錦囊」

精神健康綜合服務處 - 社會服務處



「心靈抗疫百子櫃」

利用智能
手機掃描
二維碼，
以參考相
關的資訊

心靈書室



我的心也需要呵護

作者：金慧伶

「快樂會消逝，情緒也會過去；你需要的是奪回心靈方向盤，照顧脆弱的心。」



365天減壓秘笈

作者：香港心理衛生會

「每個人都需要有自處的時間，能夠安靜、平和、甚或舒暢地享受生活。一個人自處的時間增加了，這也正好考驗個人的自處能耐。」



靜觀自得

作者：林瑞芳

「靜觀不單止是一堆練習，更是人生的態度。然而，要培養靜觀的人生態度，練習就是基石。練習提供了可操作、可掌握、可實踐的具體方法，培養自我了解、智慧與悲憫。」



全人健康實踐手冊

作者：陸亮

「我們需要一個健壯的身體來維持日常生活，理智的頭腦來處理問題，適切的情緒來掌控心境平靜、愉快，及面對日益轉變的世界。」

借用守則

1. 免費借閱
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

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道3號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：2595 4008 顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟 出版日期：2022年5月