

螢幕字蓋: 基督教家庭服務中心 欣悅坊地區支援中心(觀塘東) 抗疫心理健康小 tips

螢幕字蓋: 2020 年是特別的一年嘅 在過去幾個月大家的生活都因為新型肺炎而受到很大的影響。

旁白: 大家好, 相信今年在很多人眼中都是特別的一年。因為在過去幾個月, 大家的生活因為新型肺炎而受到好多嘅影響。大家會想返中心而有得返, 想搵朋友見面亦有得見, 甚連街都有得出需要留係屋企或宿舍。

螢幕字蓋: 取而代之的是四出張羅口罩, 酒精搓手液, 同時又要保持家居衛生, 為的是照顧好身體, 預防疾病。

旁白: 大家嘅日常變為要到處找口罩同酒精搓手液, 同時又要時刻提醒自己要保持個人和家居衛生, 勤洗手, 打掃屋企就是為咗照顧好自己嘅身體, 預防疾病。

螢幕字蓋: 在照顧自己身體的同時, 你們又有否照顧自己心理上的需要呢?

疫情可能會令你感到:

「我都有肺炎,又有病徵, 點解都要留係屋企/宿舍啎!」

「日日都咁多人受感染, 我都係等中架喇...」

「醫院咁多菌, 我去覆診未好危險囉!」

「超級市場冇晒廁紙賣!我搶唔到點算好呀!?!」

旁白: 大家係照顧自己身體的同時, 有冇好好照顧自己心理上嘅需要呀? 係疫情的時候, 大家可能會有以下的感受:「可能你會覺得好嬲, 我明明都有肺炎,又有病徵點解都要留係屋企/宿舍呢?」

又或者你會覺得心情好低落:「唉, 日日都咁多人受感染, 我都係等住中架喇...」

另外都可能冇不安嘅情況:「醫院咁多菌, 我去覆診未好危險囉!?!」

又或者會因為社會嘅狀況冇晒唔同嘅物資而感到好緊張:「哎呀! 超級市場冇晒廁紙賣!我搶唔到呀,點算好呀!?!」

係疫情期間大家感到以上的感受係好合理嘅。以下落黎我地會介紹不同的方法, 等大家在疫情底下都可以放輕鬆, 舒緩下緊張的情緒。

螢幕字蓋: 你可以試試: 1.放鬆身心: 做一些讓身體感覺舒適的活動。當身體感到舒適, 心情也會較容易平靜下來

練習自我身心放鬆練習 做伸展運動 洗熱水澡

旁白: 第一, 當大家有以上提及的情緒時候, 可以做一啲讓自己感覺到舒服的活動, 當身體感到舒服, 心情都會較容易平靜落嚟。例如你可以練習身心放鬆練習, 或者做伸展運動, 或者沖個熱水涼都係一啲好方法。

螢幕字蓋: 2.做喜歡的活動 按照個人喜好,做一些能即時感到愉快的活動
進行網上益智小遊戲 品嚐喜愛的食物或飲料 閱讀 煮食 與家人玩遊戲

旁白: 第二,大家可以按照自己嘅喜好,做一啲令到你感到開心愉快嘅活動。例如,食一嘅你自己喜歡吃嘅食物,去煮野食,上網玩啲唔同嘅遊戲,睇書或者搵家人同你一齊玩遊戲。呢啲都係可行嘅方法。

螢幕字蓋: 3.適量接收資訊 調節每日接收有關訊息時間,在睡前也不宜過分觀看有關消息,而令自己心亂及影響睡眠質素。

旁白: 第三,我地要適量接收資訊。因為每一日都有好多唔同嘅資訊,如果我們過分地去觀看嘅時候,好容易會令自己會有心煩意亂嘅情況。特別係瞓之前我地唔應該睇太多有關呢啲消息,因為咁樣好容易影響睡眠質素架。

螢幕字蓋: 4.維持社交活動/支援
雖然現在未能與親友經常見面,但仍可以電話或其他社交媒體跟對方聯絡互相支援及分享感受。

旁白: 雖然家較少可以同親友見面,但係仍然可以用打電話或者其他社交媒體同對方聯絡。因為咁會有人知道你嘅心事,亦都有人知道你嘅感受。係互相支援底下,負面情緒嘅出現都會少一點。

螢幕字蓋: 5.留意自己的情緒變化
接受自己會有負面情緒,惟當此情緒開始影響你的飲食、睡眠及生活動力等時,你可能需要尋求專業人士的協助。

旁白: 我好鼓勵大家要多啲留意自己嘅情緒變化。雖然在疫情底下自己會有負面情緒,是乎能夠理解嘅。但當情緒開始影響你嘅食慾,影響你嘅睡眠同生活動力嘅時候,你可能就需要尋找專業人士去幫助你喇。

螢幕字蓋: 6.善用網上資源
鬆弛練習
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000103.html
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/woman/woman_wm_stress.html
<https://www.youtube.com/watch?v=a8VFXRUG7sI>
網上繪本
https://www.diverselearning.com.hk/asset/download/smile_under_the_mask.pdf
<http://www.sunya.com.hk/tc/page.php?id=61>
社會福利署 臨床心理服務科 2020 抗疫心理資源庫
https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/

旁白： 最後想提提大家，網上有好多唔同嘅資源大家可以去參考嘅。例如一啲鬆弛練習、網上繪本或者係抗疫心理資源庫等。

螢幕字蓋： 提升免疫力食物 / 食譜

<https://www.cfsc.org.hk/tc/whatsNew/detail/1686>

<https://inews.hket.com/article/2610391?r=cpsdlc>

<https://www.weekendhk.com/1028799/dining/%e5%ab%a9%e8%b1%86%e8%85%90%e9%8d%8b-%e9%a3%9f%e8%ad%9c-%e6%a2%a8%e6%b3%b0%e9%99%a2class/>

<https://health.mingpao.com/%e3%80%90%e6%8a%97%e7%96%ab%e4%bd%a0>

<https://health.mingpao.com/%e3%80%90%e6%8a%97%e7%96%ab-%e8%a6%81%e7%9f%a5%e3%80%91%e9%bd%8a%e5%bf%83%e6%8a%97%e7%96%ab-%e5%90%83%e5%87%ba%e5%85%8d%e7%96%ab%e5%8a%9b/>

益智小遊戲

https://food.ulifestyle.com.hk/restaurant/news/detail/2291968?utm_medium=share&utm_source=clipboard_share

<http://www.play-kidsgames.com/flash/Puzzlegame/1.html>

<https://www.i-gamer.net/?game=4>

鳴謝：曾慧敏小組繪圖

其他圖片來源：網上

旁白： 另外，仲有一啲食譜同小遊戲嘅連結，大家有興趣可以上去看看。希望以上嘅資訊可以幫到你。更加希望疫情快點過去，快點可以在中心見到大家，byebye。