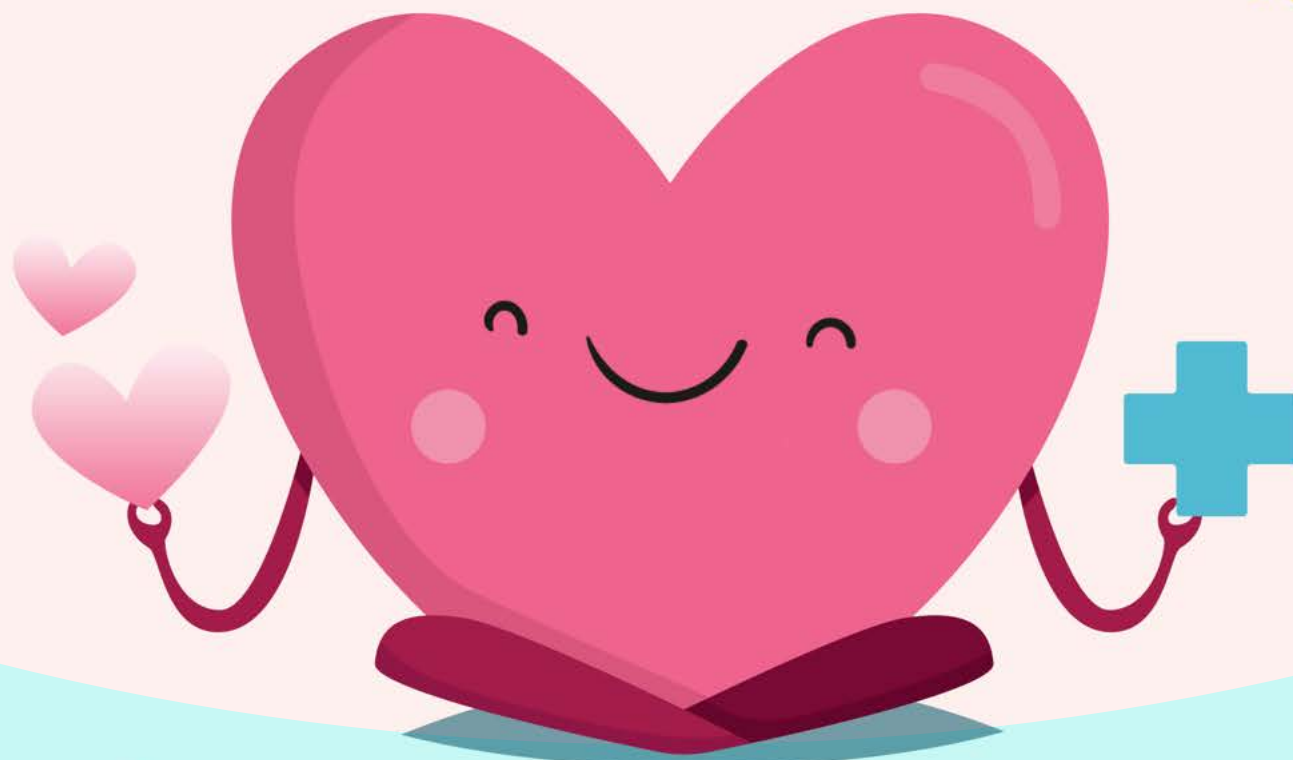


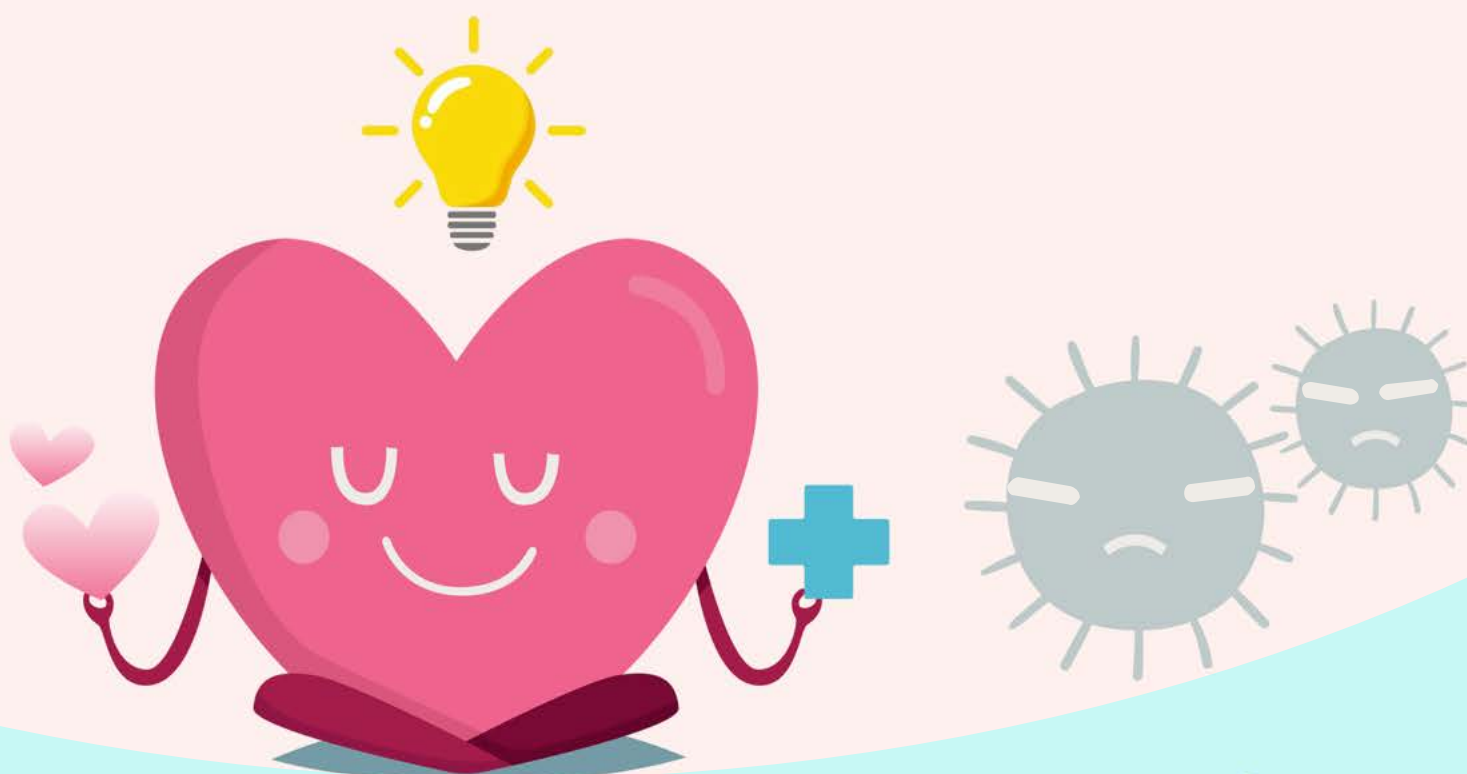
「疫」境自強護心法



CoPE Together

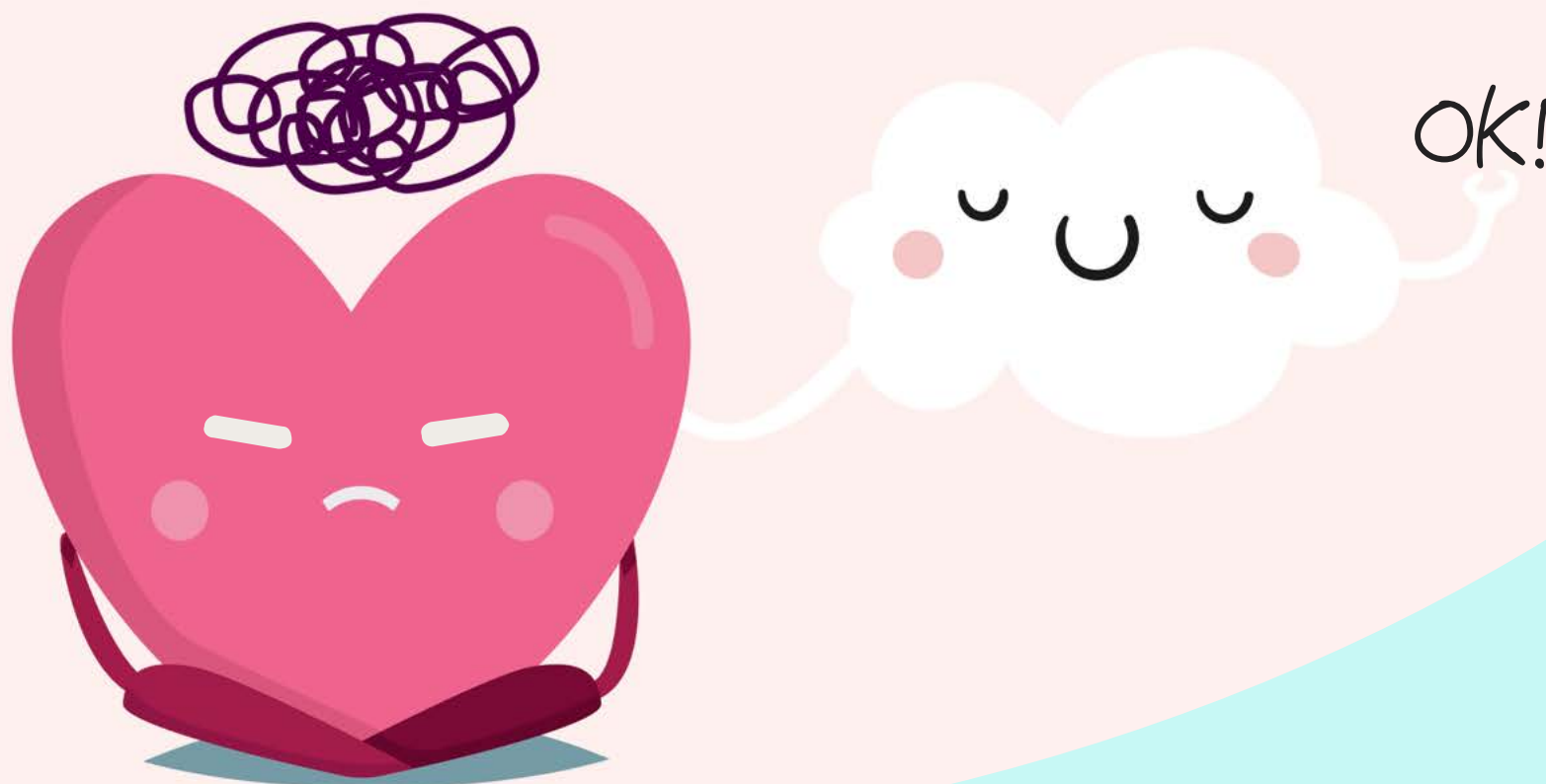
新型冠狀病毒的出現引起了
大眾的關注。

在努力保持個人衛生及預防病毒傳播的同時，別忘記照顧自己的心理健康，好好抗疫。



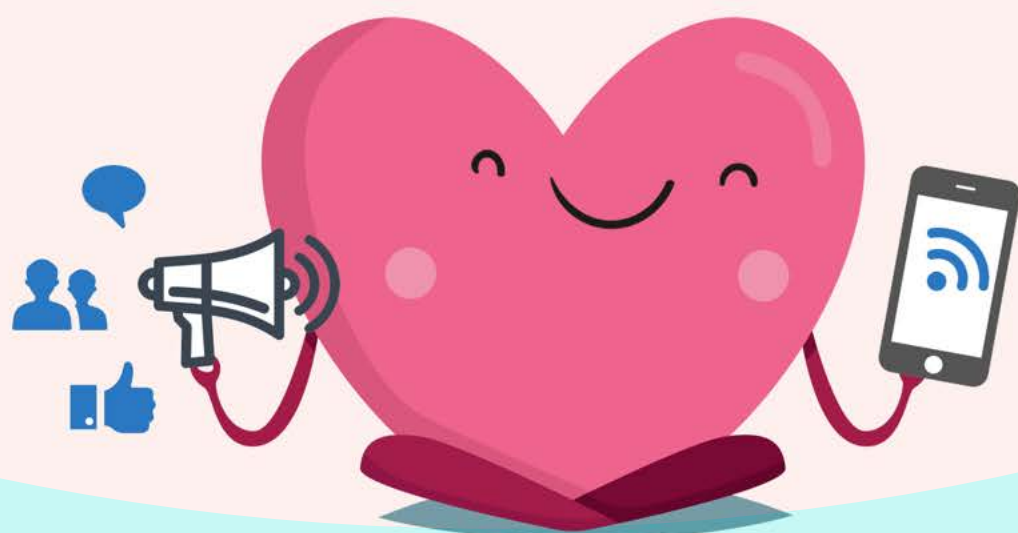
1 接受你的情緒

面對新型疾病的出現，與及種種不確定的因素，壓力會隨之增加。你可能會加倍留意自己的健康及身體狀況；感到憂心、焦慮、煩躁，甚至間中出現無助感。這些反應都屬人之常情。



2 適度瀏覽資訊

- ✓ 避免花過多時間收聽或追看不同媒體的報導及評論
- ✓ 嘗試將客觀及有科學根據的事實，跟猜測及謠傳區分開來
- ✓ 留意消息來源是否可靠
- ✓ 篩選有用的資料



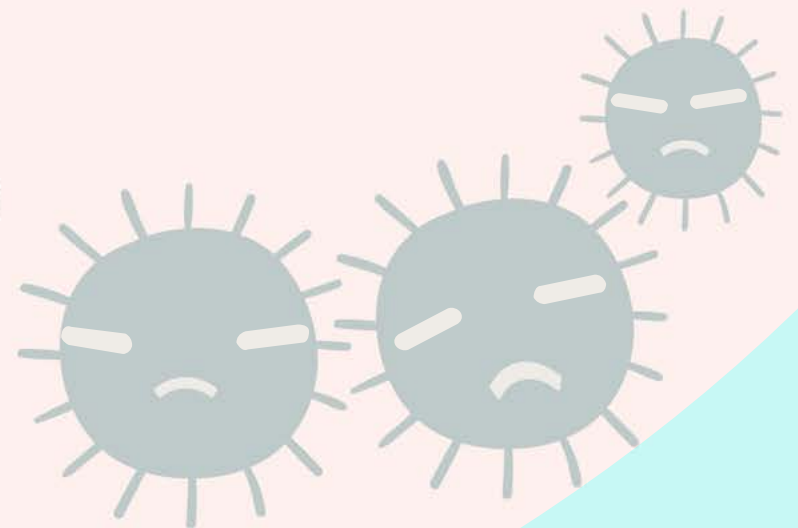
3 當你留在家中或自我隔離時

做一些平日沒有時間做的事情：

- ☑ 閱讀未看的書本
- ☑ 欣賞電影及音樂
- ☑ 家中健身
- ☑ 護膚美容
- ☑ 熱水浴
- ☑ 整理房間及物品
- ☑ 繪畫、書法或做手工



欣賞自己的善意及
願意為公共衛生及
健康所付出的努力



4 與支持你的家人朋友保持聯繫

- ✿ 以電話或訊息表達你的關懷
- ✿ 告訴他們你的需要
- ✿ 與身邊的人一起做些輕鬆愉快的事情
- ✿ 嘗試對身邊的人事多一點點包容和體諒，
共渡時艱



5 管理你的憂慮

- ❁ 把你可以控制和無法控制的事物分別列出
- ❁ 就可以控制的事情訂下可行的對策，例如：
 - 點算必要物資
 - 準備可以長久存放的食物
 - 與朋友聯絡，互相支持
- ❁ 從你的信仰中尋求安慰



6 維持健康的生活方式

- ❁ 維持有規律的生活作息
- ❁ 保持活躍
- ❁ 補充足夠水份
- ❁ 有充足休息及睡眠



7 多做放鬆及靜觀練習

- ✿ 按照 Relaxation and Mindfulness Exercises 中的影片練習，重拾平靜身心

<https://www.cedars.hku.hk/cope/pe/exercises>



- ✿ 參閱更多 CoPE Together: A Series of Tips on Helping Yourself and Others 列出的自我照顧小貼士

<https://www.cedars.hku.hk/cope/pe/copetogether>



8 如果你想找人傾訴，
CEDARS-CoPE的輔導主任
十分願意聆聽及支持你。

請致電 3917 8388



時常提醒自己

保持冷靜
理智和積極





輔導及心理培育部

電話: 3917 8388

電郵: cedars-cope@hku.hk

