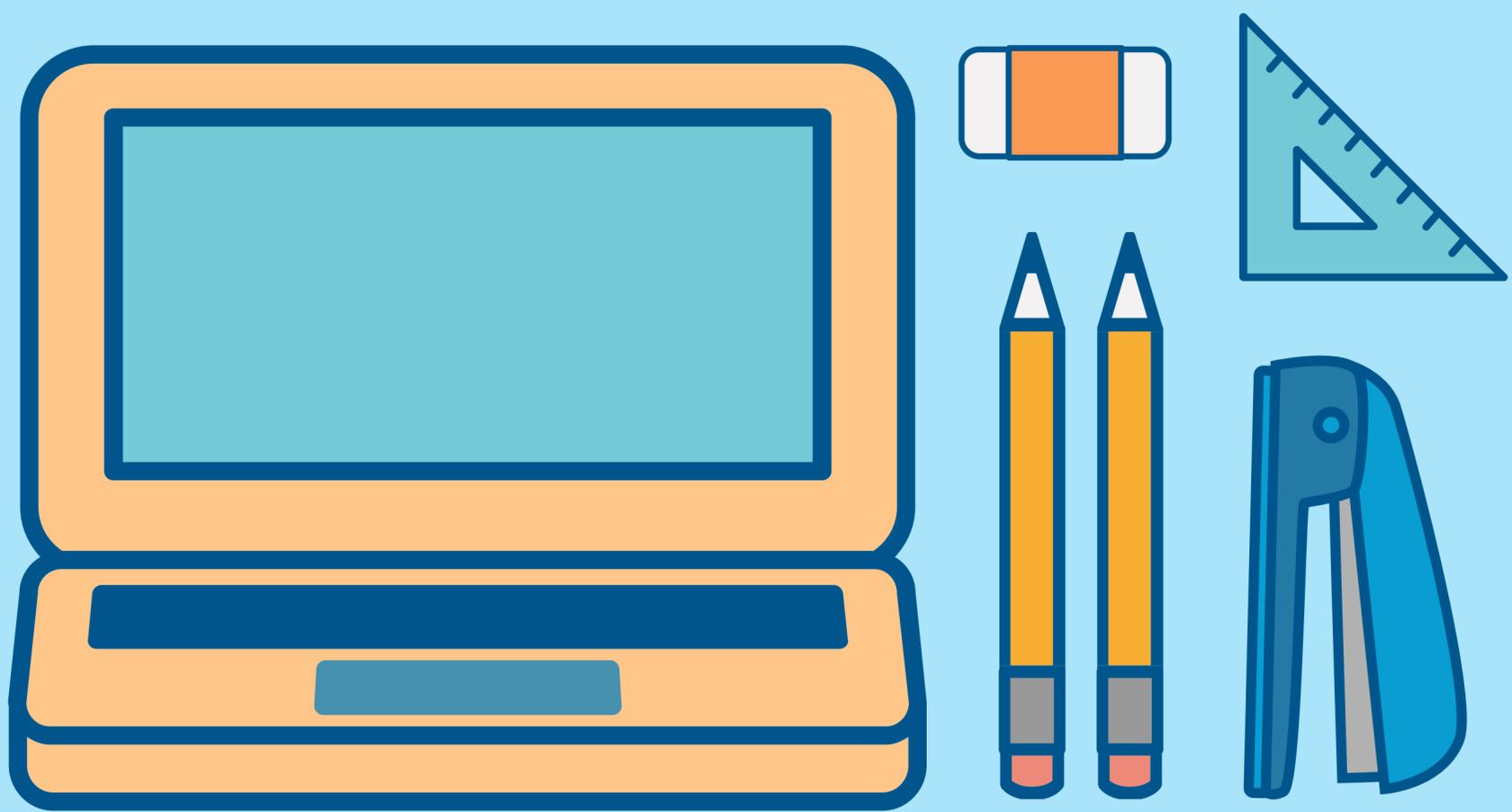


青年在疫情爆發期間

保持身心 健康手冊



隨著學校停課，以及每天接收有關新型冠狀病毒的大量新聞報導，很多青年容易感到不知所措。在這段時間，你也許會感到焦慮、迷失、沮喪或孤獨，但千萬別忘記，你不是獨自面對這一切。在疫情期間，出現這些情緒十分常見，而要應對這些情緒，其實有很多方法。

感謝Sasha O，我們的義工翻譯員，為我們翻譯這本青年精神健康手冊，並感謝Serene Tse的協助！

健康憂慮、新聞及 社交媒體...

最近，新型冠狀病毒成為城中熱門話題，媒體更有大量相關報導。

這樣的情況下，會讓一些人時常為自己的健康感到憂慮，同時承受很大的壓力。

當我們擔心、緊張或恐懼時，特別是對即將發生或可能發生的事情，就會產生焦慮。



過分焦慮會有哪些跡象？

- 我們會過分關注病毒的感染途徑、懷疑自己是否有感染症狀、擔心病毒影響生活、擔憂患者的狀況以及未來的情況
- 難以專心和專注在手上的工作
- 焦躁不安、難以入睡
- 呼吸困難或心跳加速
- 不斷更新 Instagram、查看 Facebook 或新聞以取得最新消息
- 不斷需要朋友、家人及健康專家保證自己沒有得病

想一想

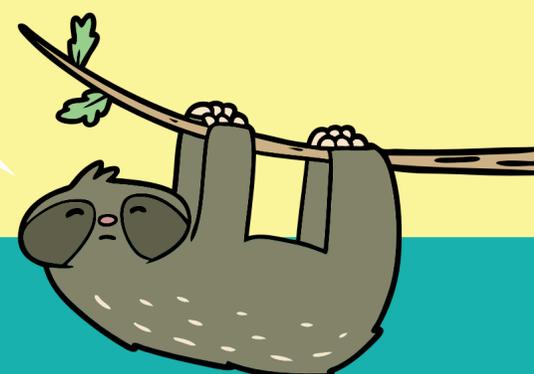
- 自己是否過分緊張？
- 會否高估了得病的風險？
- 對現時情況的想法是否正在影響自己的情緒？
- 我是否過度擔憂，失去理智？
- 得病的可能性其實有多高？
- 如果覺得不高，為什麼？



其實，對病毒的擔憂比病毒本身擴散的情況高很多！

一般向大眾提供的健康建議，其實只是作為在最壞情況下的預防措施，並不代表現實的情況已去到最壞。雖然病毒傳染的風險聽上去危險可怕，但要謹記保持理性，冷靜評估得病風險。閱讀大量的新聞資訊，未必對自己有幫助。

為最壞的情況做準備，並不代表最壞的情況一定會發生。而且，我們還可以選擇以正面的心態面對！





社交媒體雖然可以讓我們在停課期間跟朋友及同學保持聯絡，但卻同時充斥著影響我們情緒的極端新聞、推論及猜測。

由於我們的身心健康相互聯繫，所以不斷更新及閱讀資訊不但加深焦慮，更會影響我們的免疫系統，使我們更容易生病。因此，適時暫停閱讀新聞及使用社交媒體，對我們的身心都有益處。

應該閱讀可靠的新聞來源（如醫學網站及WHO等機構），而不是信任缺乏可靠信息來源的社交媒體帖子或更新。



時刻提醒自己，
網上的內容並非全是**準確及真實**。

由於很多學校都採用網上教學，導致很多學生容易一整天都待在網上。學生可能因此覺得自己要整天在社交媒體上**保持聯絡**，而感到有壓力。

記得要在長時間觀看電腦屏幕後，適時**放鬆**一下。即使老師佈置了網上功課，你也無需一整天坐在電腦前面！提醒自己要跟平常上學一樣，偶然也需要離線休息！

小提示：在網上或日常生活中，都要將學習和休息時間分隔。



如果你的朋友或社交媒體追蹤者不斷傳送令你感到害怕，擔憂或難過的信息，你可以和他們解釋這種信息令你感到身心難受，並請他們停止和你分享。

你有權選擇想參與的話題！

減少使用社交媒體的快速簡便方法：

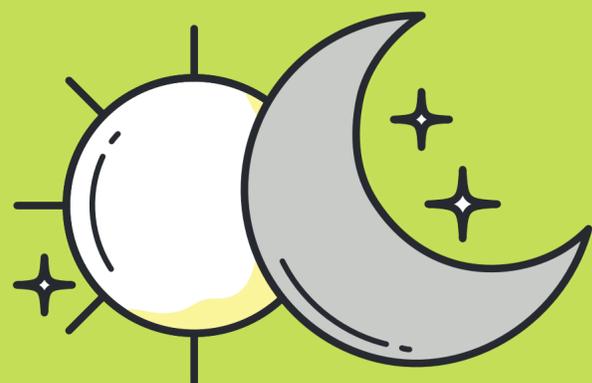
- 關閉應用程式的推送通知功能
- 開啟飛行模式
- 將應用程式收藏或將其從主頁面中移除
- 登出社交媒體帳戶，以便每次使用時都必須重新登（這樣有助在登入時詢問自己是否真正有需使用社交媒體！）
- 審視自己每天上網的時間並保持記錄



停課和落後課程的憂慮

沒有面對面的學習模式，可能會讓你擔憂在回到校園後會跟不上課程。

其實很多學生也正在經歷同樣的情況。如果你擔心，或對考試、功課及學習進度有疑問，請跟老師或學校輔導員以電子郵件聯繫。你要清楚疫情並非我們可以輕易控制，你對此的沮喪也在情理之中。即使老師無法為你提供具體的計劃及時間表，要相信他們其實正在盡力為你提供協助。



提醒自己，現在的困境，其實只佔我們整個人生的一小部分。千萬不要因為現在面對的挑戰而感到氣餒。要達到自己的目標，其實還有足夠的時間及其他途徑。切記不要將自己的生活跟他人進行比較，因為每個人要走的路、要過的人生都是獨一無二的，一如我們無法比較太陽和月亮，它們在各自的時間散發出獨特的光彩。

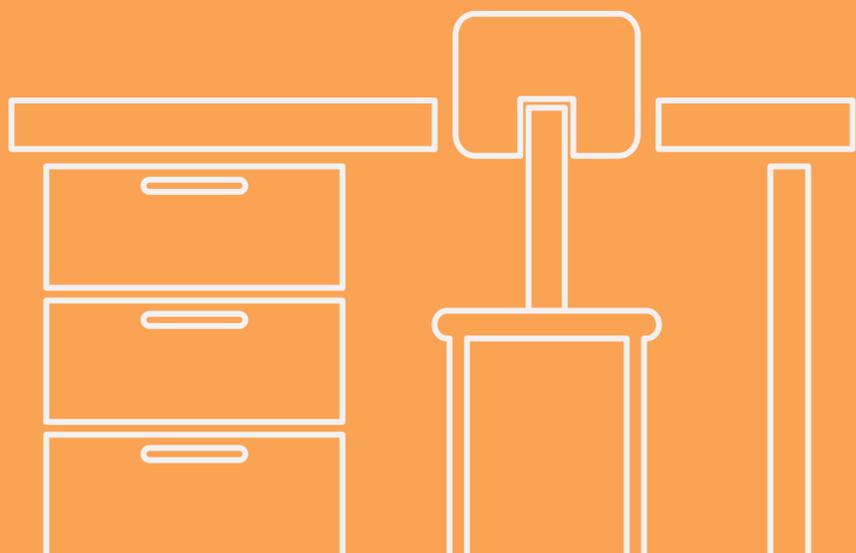
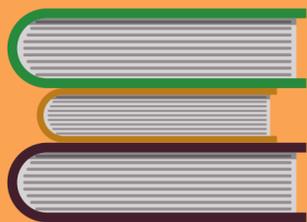
我們現在所經歷的，是屬於非常罕見的情況，所以千萬不要對自己過分苛刻。



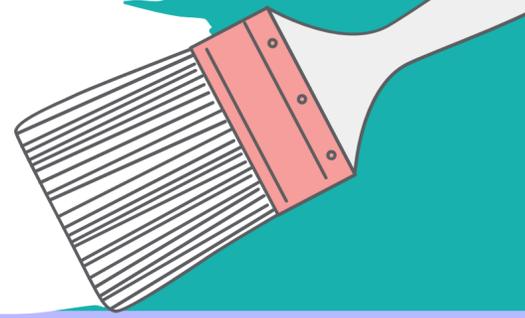
避免與其他人進行比較；每個人都應按照自己的節奏及喜好學習。有些人可能更喜歡自學，而其他人則比較喜歡在課堂上跟同學一起學習。

可以趁現在摸索最適合自己的學習方式。喜歡有學習夥伴的話，不妨跟朋友一起透過 Zoom 共同學習；喜歡跟別人邊學習邊討論，可以跟同學組織網上學習小組！

先為自己的學習情況設定期望，便可對自己的能力有更現實、更充分的了解。



如何處理孤獨感？



當我們對社交的需求無法被滿足時，就會感到孤獨。



在過去的幾個星期內，我們從固定的星期一至五每天上學、跟朋友相處，到現在遠離了熟悉的學習環境、老師及同學，每天自己在家學習。

當在家學習時，有些人也許感到與世隔絕，開始沒有效率、煩躁不安，並且想念從前能夠跟朋友見面的日子。

孤獨感對我們的精神健康會產生重大影響。因此，最重要的是必須及早意識到自己的感受。承認自己感到孤獨並不可恥，因為孤獨並不等於關心我們的人不存在。

如果不能出門跟其他人見面，可以嘗試以下這些有趣的活動，跟好友保持社交聯繫：

培養新的室內愛好

如烹飪或烘焙、學習新語言、種植室內植物、練習樂器或在淋浴中練習唱歌！



如果你跟家人或朋友同住，請記得善用在家中的額外時間，多跟他們相處互動！

補看之前錯過的電視節目，或閱讀還沒讀過的書！



使用 Facetime、Whatsapp 或 Zoom

跟朋友視像通話！



跟朋友傾談了解最近困擾大家的問題，或者嘗試進行以下活動：

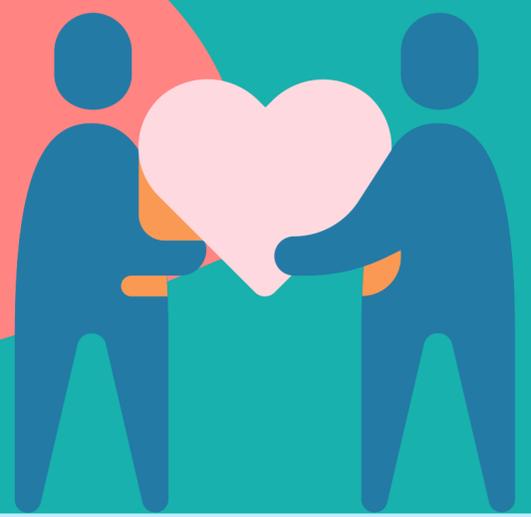
- 一起看電影
- 就像在學校食堂一樣，一起吃個午餐
- 如果大家都有寵物，就跟好友來個「寵物約會」！
- 一起做個小測驗（如 BuzzFeed 的小測驗！）
- 下載新的應用程式，跟好友一起玩遊戲

保持活力！可在 YouTube 上搜索運動影片，如 HIIT（高強度間歇訓練）或瑜伽影片，讓自己待在家中也可保持身體健康；同時跟好友更新自己的運動表現，互相鼓勵打氣。



同心同行

如何幫助有需要的朋友



傳播正能量
互相支持
互相鼓勵
反映式傾聽
互相扶助
互相理解
練習自我照顧
私隱及保密
觀察、接近及協助
尊重同伴
向專業人士求助

當朋友遇到困難時，要作出恰當的回應並不容易。這時，不妨簡單地問「你好嗎？」或「發生什麼事？」來打開話題。

他們可能不想分享時，可以建議他們跟長輩，如父母或老師及可信賴的人交談。

如果對方願意跟你分享，要保持開放和不帶批判性的態度。即使在朋友的分享過程中只聆聽不作特別回應，其實已經足夠讓對方感覺到你的關懷。

要令正在經歷困難的人知道他們並不孤單，主動求助並不是軟弱的表現。往往，尋求協助是讓自己感覺好些的第一步。

溫馨提醒

1. 無論你選擇輕鬆還是忙碌過日子，都必須謹記不要給自己太大壓力。
2. 暫停腳步也無妨，記住每個人都需要休息。
3. 你的價值並不在於你一天能完成多少工作或有多勤奮學習。

4. 沒有完成當天該完成的工作，並不代表失敗。

5. 現在所在的處境並不是你最終的目的地。

6. 適應變化需要一段時間，所以現在要適應停學，並不是一朝一夕的事。

7. 擔心是不會為結果帶來任何改變。

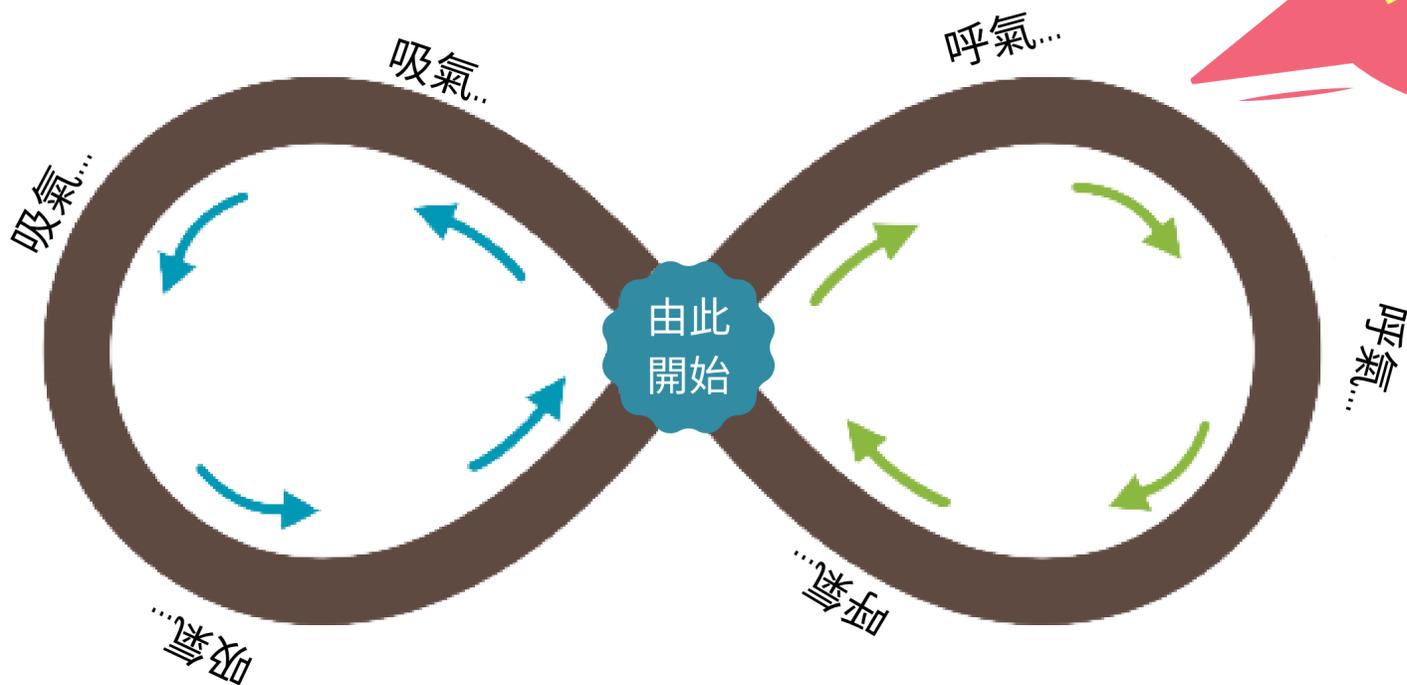
8. 有時，對自己最苛刻的那個人，其實就是我們自己。



Lazy 8 呼吸法

- 先將一隻手的食指放在另一隻手的手掌上，然後慢慢開始在手掌上用手指劃出 8 字（無限符號）。
- 留意劃出 8 字時的感覺。
- 現在將注意力轉移到自己的呼吸上。當你慢慢吸氣時，同時以手指劃出 8 字的左圈，並留意空氣進入嘴巴及肺部時的感覺。
- 慢慢呼氣時，同時以手指劃出 8 字的右圈，並留意空氣離開肺部和嘴巴以及胃部放鬆的感覺。
- 如果發現自己在做這個練習時分了心，也沒有關係。只要慢慢將注意力重新轉移到 8 字上，投入呼吸上就可以了。
- 這樣持續做一段時間：用手指劃 8 字、注意呼氣吸氣，然後將思緒集中在做練習時感覺。

感覺
如何？



現在的疫情並不是我們可以控制，
不妨做個呼吸練習放鬆一下？

另一個有效的方法是為自己制定時間表，嘗試根據平時上學的活動安排，坐下學習久了便站起來活動一下，千萬不要改變作息及進食時間。計劃時間表也可以幫助自己對復課前的時間有所掌握及安排。

查看夾在此冊子內的每日及每週計劃日誌，讓你在一天結束前反思，以及學懂有條理地安排要完成的事。



由於大多數的課程都在網上進行，我們現在可能比平時花更多的時間上網。因此，學懂管理時間很重要。網上學習時使用社交媒體的機會比在課室上課高，所以在網上學習也可能更容易分心。

如未能有效管理好自己的時間，功課及其他待辦的事項很快便會堆積如山，讓我們透不過氣來！



時間管理貼士

COOLMINDS 臨床顧問 TERESA CHAN

- 為每天的待辦事項制定計劃
- **列出**待辦事項，並為每項分配足夠時間
- 如某個事項需要更多精神時間，可嘗試將事項拆開為數個小項目
- 將這些小項目根據**重要性排列**，並首先處理最重要的事項
- 為要完成的事項寫張**列表**，並養成在每完成一個項目後立即將其從清單**劃去**的習慣
- 除了計劃需要完成的事項（如功課）之外，別忘記為自己安排**休息時間**，讓自己有機會做喜歡做的事或讓自己放鬆的活動
- 如果想使用社交媒體，請給自己一個**時限**，並盡量不要超時
- 每工作一段時間後應有適當的休息，可以嘗試**離開**書桌或工作的地方去散步、呼吸新鮮空氣，也可以為自己準備**零食及飲品**補充體力
- 維持工作及作息**平衡**非常重要

記住啦！如果還沒養成設計時間表的習慣，請嘗試在每次完成工作時給自己一個小小的獎勵，因為通過獎勵，其實可以讓我們更快學習新行為！



長時間留在家可能會增加與家人的衝突和矛盾

如何減少分歧

現在的疫情仍然存在很多未知之數，難免會對我們的日常生活及習慣造成影響。因此，跟家人發生衝突有時亦在所難免。

太大壓力容易引致人與人之間的溝通障礙，亦可能讓人感到沮喪。

當我們和家人意見不合，發生爭執或無法溝通時，謹記要先了解自己當時的情緒，這樣才可以給自己冷靜的機會。當一個人情緒激動時，有時會無意說出了不想說的話，讓人誤解。因此，如果在溝通過程中發現自己感到沮喪、難過或太大壓力，不防嘗試暫停對話，等自己冷靜下來才繼續。

要知道不是每個人在家學習時，都能夠享有一個舒適安寧的學習環境。對於一些沒有自己私人書桌的學生，在家學習時便要跟家人共享桌子；家裡有兄弟姐妹、寵物或噪音，更會分散注意力、影響學習。

要解決這些問題，可以事先了解家人何時需要佔用桌子，並為自己預先計劃好學習的時間；未能使用桌子時，也無需感到沮喪，因為這段時間可以作為休息的時間！好好善用空檔時間，做做伸展運動、放鬆心情，為下一段的學習時間做好準備。

小貼士：跟家人好好溝通，讓他們知道你需要使用桌子的時間，請他們能夠理解及互相遷就。





無論你正在面對甚麼困境，其實有很多方法可以舒緩壓力，照顧好自己。雖然這些方法並不會讓病毒消失，也不能防止未來的疫情爆發，希望這本小手冊中的技巧可以讓你感覺好些、能更好地迎接挑戰！



充分善用網上學習的機會

COOLMINDS 青年高峰會大使、中學生 YAERIN WALLENBERGER 的分享

「在這段期間，我一直在玩一種自己自小就喜歡的黏土，幫助自己舒壓。其實不管讓你放鬆身心的是音樂、藝術、科學、文學還是其他事情，只要是讓自己舒緩壓力、放鬆心情的事就值得去做。我明白一整天待在家裡上網學習，有時會感到孤獨及透不過氣，不過這也是一個讓自己探索另類放鬆方法的好機會。」

「希望大家在復課前，多多保重、好好照顧自己！」



由一位學生提供的 5 個提示

1. 為自己的課外時間簡單、粗略地設計時間表
2. 探索不同鍛鍊身體的方法（其實很多運動如跳繩、循環式鍛鍊等都可以單獨，舒適地在自己房間裡進行）
3. 跟老師保持聯繫，有疑問時可以立即向老師求助
4. 趁這個機會多關心親朋感友，尤其是那些自己不常聯繫的人
5. 騰出時間去放鬆、探索及發揮創意，多做自己喜歡做的事情，甚至是一些一直想嘗試，但因為平時要上學而沒有時間做的事！

緊急支援

如果你正經歷嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，你可向不同機構尋求協助。請不要忘記你無需獨自面對難關。

如需緊急支援，請聯繫：

緊急熱線：999

撒瑪利亞會 24 小時熱線電話（多種語言）：(852)2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2389 2222

生命熱線 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2382 0000

「Open 嘢」 24 小時網上情緒支援平台（中文／英語）：

www.openup.hk

更多支援服務：<https://www.mind.org.hk/find-help-now/>

更多非緊急支援服務：

<https://www.mind.org.hk/community-directory/>

資源

www.coolmindshk.com

IG: @coolminds.hk

FB: @coolmindshongkong

有關更多青年心理健康信息及資源，請瀏覽 Coolminds 網站。透過 Coolminds 網站你可以了解更多有關我們將為家長，教師及學生舉辦的活動及工作坊的資料，同時可以閱讀由香港青年撰寫的文章及故事。

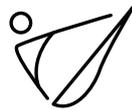


家 中 學 習 小 日 誌

姓名

日期

星期一



星期二



星期三



星期四



星期五



家中學習小日誌

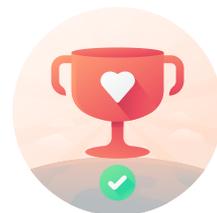
這個星期我會如何抽出時間跟他人保持聯繫?

足不出戶，
也可以社交!



我這個星期的 5 項成就

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



白日夢角落



如果有時間，我會做什麼?

有什麼地方是自己從沒去過，但非常想去的?

我有足夠的時間讓自己安靜嗎?

積極每一天日誌

日期：

今天的任務

上午

 _____ _____ _____

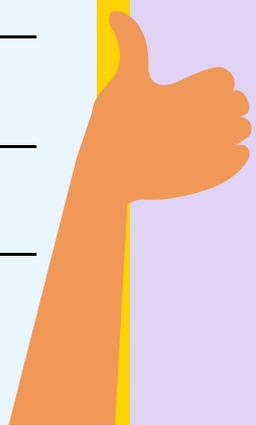
下午

 _____ _____ _____

今天帶給我快樂的是什麼？ 今天讓我失望的是什麼？

明天該怎麼做才能為自己帶來快樂？

今天我很感激.....



今天要給自己的一項建議是.....

