

Latest News

Check out the latest news of Hong Kong Jockey Club Disaster Preparedness and Response Institute

Home » 在疫情中與社區同行：好好回顧及時表達愛

16 December, 2020 Wednesday

在疫情中與社區同行：好好回顧及時表達愛

[This article is only available in Chinese.]

專家：陳燕妮 臨床心理學家

不經不覺2020年已經來到最後一個月，我們已經與疫情共處了整整一年，回想我們由年初忙著搜羅各式各樣的防疫用品而奔波，到現在我們慢慢適應各式各樣的防疫措施。事實上，我們所有人都見證著這場百年一遇的疫症如何影響世界每一個人。

十二月既是一年之中最後一個月，亦是冬節和聖誕節的時間，佳節適逢疫情的新一波，我們應該如何在疫情中照顧自己的心靈健康呢？或者，我們可以藉著2020年最後的一個月，在需要保持社交距離的日子裡，珍惜獨處的時間，好好聆聽自己的心聲，梳理一下自己的感受。臨床心理學家陳燕妮女士提醒我們以下的要點和分享小貼士。

1. 不讓遺憾及無止境的期盼奪走當下

在疫情中我們常常會有這樣的想法：「如果沒有這個疫情，我便可以……」，「等疫情好轉之後，我便可以……」。

我們可能會把心神放在追悔未能達成的事情，或盼望著疫情快點好轉，讓我們可以實踐想做的、想達成的事情。我們每日盼望著更美好的將來，

卻不期然忘記了好好活在當下的重要。

如果我們讓自己放下已經過去的遺憾和對未來的擔憂，可能會發現當下還有很多值得我們細心感受的美好事物。當你望出窗外，天空、鳥兒、樹木等都可帶給你一點平靜，讓你放鬆。如果能夠覺知當下自己還有健康的身體、安全的居所、足夠的食物，也會讓你感到幸福快樂。也許你可以嘗試讓自己靜下心來，享受一杯好茶，閱讀一本好書，深刻地感受當下的美好。



我們可以在這個時間重新檢視我們所擁有的資源，嘗試發揮創意運用我們的所有，盡力為生活帶來不同的樂趣和體驗。這樣可以提升我們的自我效能(self-efficacy)，使我們更有信心面對未知的將來。

2. 重拾往昔的美好

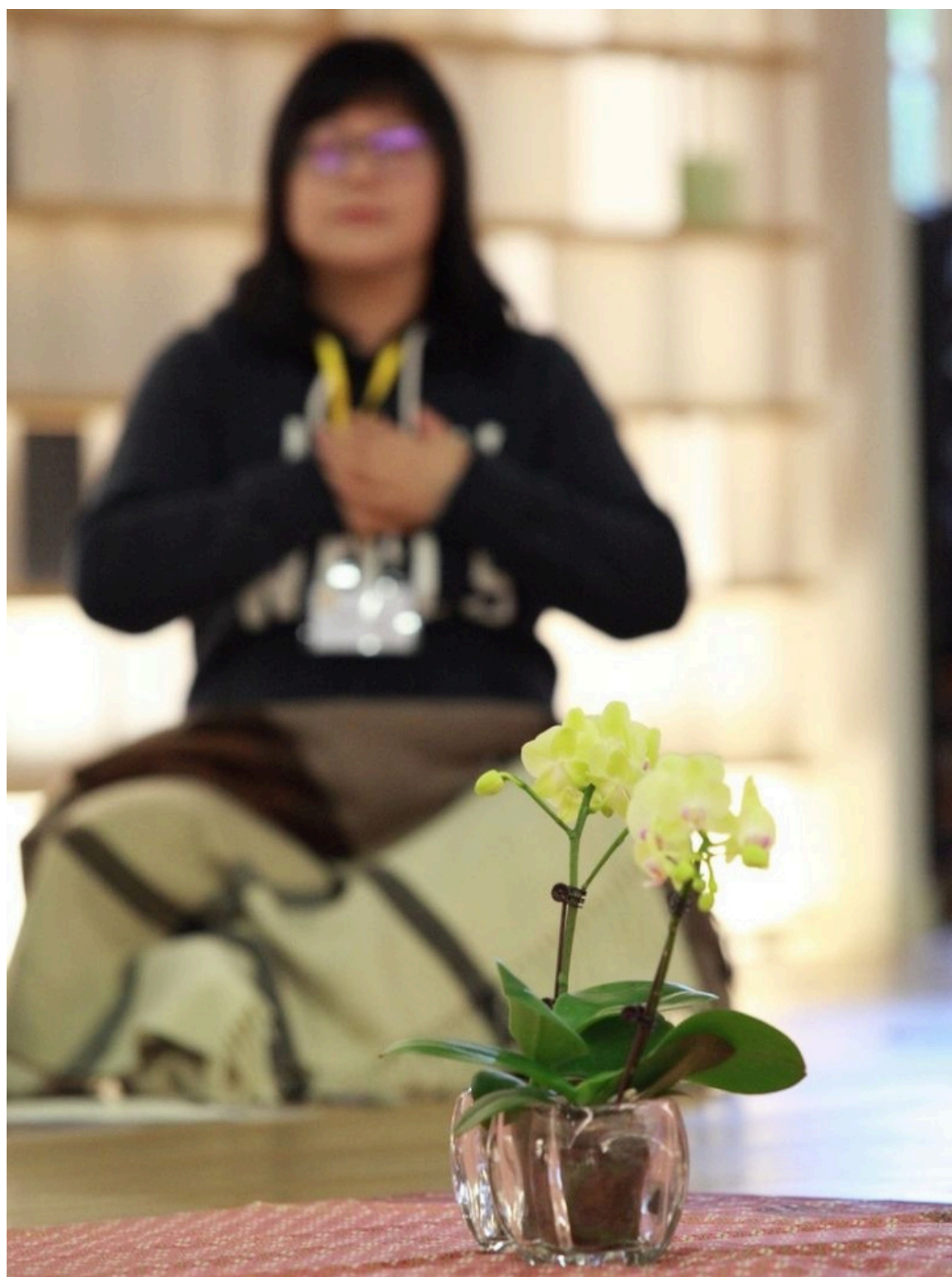
回想過去幾十年，科技發展令人與人之間的距離變得越來越短，由以前用信件、電報、電話、電郵、短訊溝通，到今天唾手可得的視像會議。飛機的出現，讓我們能一夜之間到達地球的另一端，與我們的親友見面。二十一世紀是瞬息萬變的時代，世界彷彿比上世紀快十倍的速度前進，偏偏疫情就像汽車的剎車掣一樣，突然把我們的世界剎停。在疫情下，我們連與身邊同一個城市內生活的朋友都要保持社交距離，人與人之間突然變得疏離。但是細心思考，其實對比上一代的人，我們擁有更先進的科技與其他人保持聯繫。只需一個電話、一個視像會議，便能瞬間把我們連在一起。可能有一些朋友不習慣使用這些通訊設備，我們也可以重拾爺爺奶奶年代最常用的通訊方法－用書信來聯繫呢？我們可以親手寫一封信，透過筆跡和字裡行間和親人朋友重新體驗那份溫暖和關愛。



3. 發揮創意，在冬至和佳節為家人朋友送上祝福

冬至在即，傳統上我們都會在冬至與家人團聚一同吃冬至飯，疫情可能會令我們未能像以往一樣有家庭聚會，或者我們可以發揮創意，嘗試在線上與家人一起吃冬至飯。如果有長者在疫情中要留在院舍過節，也許我們可以預備他們喜歡的菜式，加上一頓全家福、一張寫滿祝福的問候卡，提早送到院舍，讓在院舍的長者也可以感受到我們的關懷，分享佳節的喜悅。在2020年結束前，就讓我們透過不同的方式，向我們珍惜的人表達關愛。

4. 正念呼吸，感謝自己，祝福自己



面對一波又一波的疫情，各式各樣的情緒，例如失望、遺憾、擔憂、無奈、孤單等，可能會不時出現。為助你好好梳理一下自己的情緒，誠邀大家嘗試用以下的正念呼吸練習，感謝自己今年為適應疫情而付出的努力，以安撫自己的身心靈。

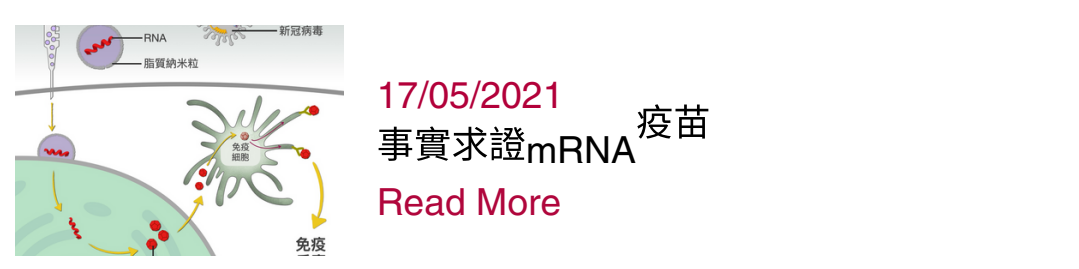


專家：陳燕妮 (臨床心理學家)

撰文：方正婷 (香港賽馬會災難防護應變教研中心專業發展及知識管理經理)

Tags: blog COVID 19 mentalhealth mindfulness

Related News & Articles:



17/05/2021
事實求證mRNA疫苗
Read More



29/04/2021
美國暴風雪災難的反思……
Read More



14/04/2021
災情與備災：香港人應對颱風山竹的啟示
Read More



08/04/2021
無論何時何地，都可以以不同形式幫助有需要者
Read More



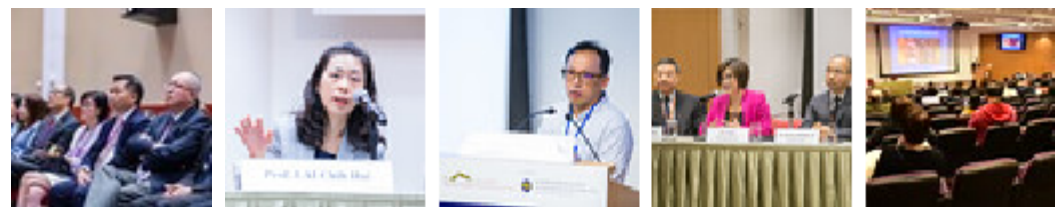
25/03/2021
民意調查如何在新冠肺炎疫情下促進公眾參與
Read More

Popular Tags

free trainingcert training trainingCMECPD HKCEM Preparedness CUHKCCQUC doriemt research dpri policybriefs

CONTACT US
Rm 901, 9/F, HKAM Jockey Club Building,
99 Wong Chuk Hang Road, Aberdeen, Hong Kong
Tel: (852) 2871 8857
Fax: (852) 2296 4628
Email: hkjcdpr@hkam.org.hk

GALLERY



View more

Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

Collaborating Partners

