



COVID-19 精神健康援助 自助手冊

COVID-19 精神健康援助

自助手冊

疫情期間以及在隔離期間照顧好你的精神健康

感謝 COVID-19 精神健康援助委員會
(一群香港的治療師) 義務支持是次
COVID-19 精神健康援助計劃。

目錄

如何使用本手冊	4
緊急情況下該怎麼做	4

第一節：在疫情期間及隔離期間管理壓力

疫情期間面對的挑戰	6
被隔離與長期被孤立及不確定性 帶來的挑戰	7
它如何影響我們的精神健康？	8
精神健康何時成為問題？	10
八個管理壓力的小貼士	12
善用精神健康小技巧	29
壓力管理紀錄	30

第二節：在疫情以及在隔離期間照顧好自己的情緒

長時間處於孤立和不確定環境如何 影響情緒	32
愉悅、成就與精通感	33
建議活動清單	38
我的活動計劃	42
回復新「常」態	44
鳴謝與參考資料	48
尋找支援	48

如何使用本手冊

本手冊為一本自助指引，你可以按照自己的速度閱讀。其中某些部分可能對你很有幫助、與你息息相關，但其他部分卻不太適用。我們建議你讀完所有內容，但最終你只會應用到部分內容。在使用本手冊時，你有機會需要透過自身經驗來完成相關部分。這將能助你確定對自己而言最有用的材料，讓你可以根據自身需要使用指引。

緊急情況下該怎麼做

本手冊未包含可提供額外支援的現有社區資源列表。但如果你目前正面對危機，並覺得自己出現自殺念頭、已經嚴重傷害了自己，或者處於危及生命的情況下，請致電 999 或前往最近的急診室尋求即時援助。

如果你感到極度困擾、不安全或出現自殺念頭，請隨時致電以下熱線，聯絡受過訓練的人員，他們可以為你提供所需的支援。

明愛向晴軒

正經歷危機或困擾的人士或家庭

24 小時熱線（粵語、英語和普通話）：18288

生命熱線

出現自殺念頭或面對困擾的人士

24 小時熱線（粵語）：2382 0000

撒瑪利亞會

出現自殺念頭或面對困擾的人士

24 小時熱線（多種語言）：2896 0000





第一節： 在疫情期間及 隔離期間管理壓力

疫情爆發期間使我們面對哪些挑戰？

儘管 2019 冠狀病毒病是一種身體疾病，但疫情爆發在很大程度上對精神健康產生了巨大影響。我們可能已經面對或正在面對的情況包括：

- 擔心自己會染病或將病毒傳給身邊的人
- 打亂我們的生活規律
- 必須遙距工作
- 在學校停課與經常改變的措施下安排照顧子女
- 經濟不穩和工作保障／生計受到威脅
- 擔心因為疫情而導致意見與立場不合
- 因社交距離而失去與朋友和家人聯繫
- 在「假新聞」時代努力尋找可靠的資訊
- 對社區的影響
- 擔心物資短缺和恐慌性購買
- 經常轉變的措施和不可預測的旅遊限制造成的壓力
- 與在外地的家人長期分隔兩地
- 不確定疫情何時結束，生活能否恢復正常

當你讀完上述列表後，在你認為與自己最近的生活有關的句子旁邊打交叉。

若你有其他在疫情期間面對的挑戰，而上述未有列出，你可以在這裡寫下：

被隔離、長時間處於孤立和不確定環境會帶來哪些挑戰？

許多政府正在採取的措施之一是讓人們在家及／或隔離酒店或設施中隔離，以限制疾病傳播。雖然這被視為一項必要的公共衛生措施，但對於被隔離人士來說，這可能會帶來巨大的壓力。除了我們所有人都面臨與疫情有關的挑戰外，被隔離人士還要承受一系列獨特的壓力，包括：

- 與親人分離
- 因可能感染病毒而被污名化或歧視
- 離開家庭環境（如果被送往隔離設施或酒店）
- 孤獨感與孤立無援
- 盡量滿足遙距工作或育兒需求
- 有限的新鮮空氣、空間、運動和新鮮蔬果

讀完以上幾點後，請在你認為在隔離期間對你有影響的任何一點旁邊打交叉。

這對我們的精神健康有什麼影響？

當我們面對困難和壓力時，我們的身體健康和精神健康都會受到影響。當我們的精神健康「良好」時，我們會說我們可以¹：

- 對自己相對有自信和有正面的自尊心
- 能感受和表達各種情緒
- 與他人建立和保持良好關係
- 感受與周圍世界的聯繫
- 有效率地工作和生活
- 能處理日常生活中的壓力
- 能適應及面對生活改變與不穩



當我們面對壓力時，我們可能感到難以保持良好精神健康，而且我們或會看到上述各項變化。我們知道，精神健康出現波動是很正常，我們要時刻考慮到背後的處境。對於一個被隔離或長時間處於孤立和不確定環境的人，我們預計他們身處這些情況下的精神健康也會有所變化。然而，當精神健康出現問題時，我們更需要對此密切留意。

¹ 定義來自 Mind UK。

衡量這個問題的一個好辦法是關心自己，問自己：「我的精神健康開始妨礙我……」

- 做我需要做的事情（例如起床、維持生活規律、完成我的工作和家庭責任）
- 做我想做的事（例如與摯親聯絡、培養興趣與愛好、保持活躍）

如果是這樣的話，我們更需要密切關注自己的精神健康，並考慮建立一些應對機制。

稍停片刻，思考一下這些良好精神健康的跡象。過去一周，你對下列各項的評分（1 = 我完全做不到，10 = 我完全做到）？

	評分
對自己相對有自信和有正面的自尊心	<input type="text"/>
能感受和表達各種情緒	<input type="text"/>
與他人建立和保持良好關係	<input type="text"/>
感受與周圍世界的聯繫	<input type="text"/>
有效率地工作和生活	<input type="text"/>
能處理日常生活中的壓力	<input type="text"/>
能適應及面對生活改變與不穩	<input type="text"/>

當精神健康出現問題時會有哪些跡象？

當我們的身體健康出現問題時，我們通常善於發現不同徵兆，但我們對影響精神健康的徵兆卻不太敏感。

一些可能反映精神健康正在惡化的跡象包括：

- 發現自己無法停止或控制憂慮
- 無法從日常活動中獲得樂趣或無法引起興趣
- 經常拖延／停止進行一些平時會做的事情
- 睡眠、食慾或精力出現變化
- 增加使用酒精或其他藥物
- 難以集中精神
- 感到煩躁不安或無精打采
- 比平時更易怒或更易流淚



如果出現這些變化，我們可能會開始留意到兩種常見的精神健康問題的症狀：**抑鬱症**和**焦慮症**。

抑鬱症是指低落的情緒持續超過數周，或不斷重複出現。

焦慮症是指對即將發生或未來可能發生的事情感到緊張、擔心或害怕。²

² 定義摘自 Mind UK.



請記住，考慮處境十分重要 — 這些很可能是一些回應式且暫時出現的症狀（因為你自己所處的環境）。然而，應對這些症狀仍然很重要。如果你認為這可能對你有幫助，請確保你向醫生或治療師提及這一點。

值得一提的是，如果你過去曾經歷精神健康問題，那麼你在將來精神健康惡化的風險可能會略高。這可能意味著你需要密切留意這些警告訊號，以便自己能及早發現並對症下藥。

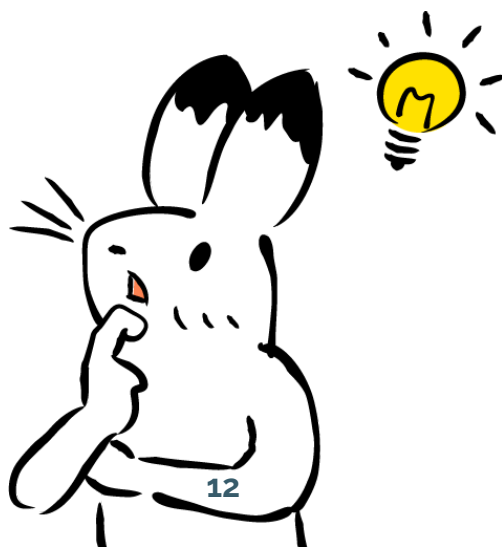
讀完以上內容，並標記你在自己身上發現的任何警告訊號。

處理因疫情、隔離和長期處於孤立和不確定環境 導致壓力增加的貼士

在本節中，我們將向你介紹一些有關如何在疫情期間照顧自己的「身」「心」健康的建議。其中一些建議可能看似簡單，但當面對巨大壓力時，我們卻最容易地忽視它們，以及如果我們多留意時這些細節時可以產生多大的差異。

在每個標題下，你會發現「我能做什麼？」的部分。在每一節中，你會看見一些**粗體字**，邀請你寫下一些自己的觀察，或計劃一些你可以嘗試的事情來應對困境。

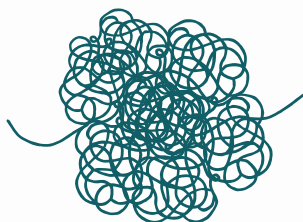
與本手冊其他部分一樣，我們建議你讀完所有內容。最後，我們會提示你選出自己認為最有用的內容，並安排時間去嘗試。另外你也可以在閱讀時做一些筆記。



注意你的想法和感受

在壓力大的時候，我們的想法會變得非常消極。我們也可能會掉進常見的「思想陷阱」，這可能會導致我們的想法產生急劇變化，及處於極度消極狀態。看看你是否能分辨這些常見的思想陷阱（見下頁）。

思想陷阱



災難化

將事情看得過份嚴重和只看到事情最差的結果，即使現實中問題並不是想像般嚴重。

例如：「事情永遠不會好轉」



精神過濾

只專注在事情的一部分並忽視其他部分。通常只看到事情的負面而看不到或忽略其正面部分。

例如：當有3-4項正面的事情，仍然只專注於負面的部分



非黑即白

只看到事情的最極端。「事情只有對或錯、好或壞」，並相信並沒有灰色地帶。將事情想得非常絕對，例如「經常」、「從不」或「所有」。

例如：「我從來都不能做好任何事情」



標準過高

相信事情經常「應該」或「必須」以某種方法完成，並嚴謹遵從一些規則。這些規則或對自己 and 他人來說是不合理的要求，並且引致過高的壓力和期望。

例如：「我應該經常盡力做事，不應有任何錯失」



感情用事 / 「將感情當成事實」

認為自己的感受（情緒）反映事實。按照自己的感受理解狀況和作結論。

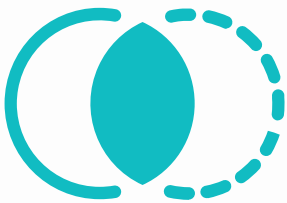
例如：「所有事情都會轉差，因為我覺得壞事即將發生」或「我覺得自己是一個壞人，所以我一定是一個壞人」



對號入座與自責

將所有事情出錯或可能出錯的責任都歸咎自己，即使你只需負部分，甚至完全不需負責任，你也認為自己需要負責。

例如：「這全是我的錯，這全因為我」



比較和絕望

只看到他人好的一面，並將其與自己負面比較，因而感到傷心。

例如：「其他人比我做得更好」



直接作出結論

在沒有足夠證據的情況下，我們會假設自己知道他人的想法（「讀心」）並下定論；或對未來作出沒有幫助的預測（「算命」），並假設事情會變差。

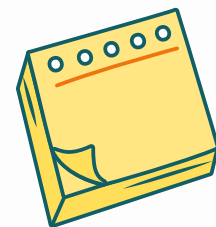
例如：「他們覺得我做得很差」或「事情不會好轉」



以偏概全

透過一件或幾件事下定論，或將以前或現在的一刻放於所有現在和未來的所有情況。

例如：「因為我未能夠完成之前的工作，我不會能夠完成任何事情」



負面標籤

將自己在某些情況下的表現為自己下定論。即使有很多與該標籤不符的例子仍然以此標籤自己。對自己保有負面信念，並將其應用在所有事情上。

例如：「我很笨，我說的一切都很笨」

當我們面對壓力時，這些思想陷阱尤為常見。記下你發現自己掉進這些陷阱中的哪一個，看看你是否能在這些陷阱出現時抓住它們。

當涉及到感受時，對於長時間的孤立和不確定所造成的突變，我們可以預期會有顯著的情緒反應。你可能會發現自己正在經歷以下任何一種情況：

- 恐懼（會發生什麼事？）
- 擔心（如果我失去工作怎麼辦？）
- 羞愧（我應該要應對得更好）
- 憤怒（為什麼現在會這樣？）
- 不知所措（我無法面對）
- 內疚（我應該更小心 / 我不應該去旅行）

請記住，在面對困難時刻與不確定性，任何感受，或者你可能出現的任何其他情緒波動，都是完全正常，也是意料之中。情緒的作用是用來提醒我們注意生活中的問題，讓我們有動力處理它們。它們是困難時刻必有的副產品，並不會使我們變得有瑕疵。

我可以做什麼？

嘗試調整自己的想法，留意思想陷阱。嘗試退後一步，評估你的想法是否現實，以及它們對你的幫助有多大。

一旦你注意到這些思想陷阱，不妨用以下方式提示自己：

- 我所想事情的證據是什麼？
- 是否有另一種方式看待這件事？
- 有什麼更有助的思考方式？



當涉及到感受時，它可以幫助你提高自我意識。當你注意到自己感受到強烈的情緒時，請嘗試停一停，記下你的感受，並詢問自己在這一刻你的情緒告訴你需要什麼。我們只會對關心的事情感到痛楚，你的情緒是一種提示你自己正經歷生活中的痛苦的方法。當我們更加留意自己的情緒，我們可以用它來了解自己的需要，並透過行動讓自己感覺更好。

你可以使用心情日記，在那些令你困擾的思緒和感受出現時把它們記下，你亦可使用監察情緒的應用程式，更有意識地了解自己每天的感受。市面上有不少免費，或需要收費的應用程式。這可以突出你的情緒模式，並幫助你分辨自己正在經歷和需要處理的情緒。



如果你正在經歷很多困擾和難以招架的情緒，學習一些簡單的和情緒著陸和舒緩技巧有助你管理情緒。雖然自己不曾注意，但你可能已在一些自我舒緩或簡單的情緒著陸技巧，這些練習的重點在於協助你從內在的思想和感受中抽離，並將你的專注力轉移至當下環境。這些練習能夠令我們的身體和思想冷靜下來，讓我們覺得更有控制。你可以參考以下建議的一些技巧，或嘗試用自己的方法：

5, 4, 3, 2, 1 著陸技巧

說出 5 項你看到的事物
說出 4 項你聽到的聲音
說出 3 項你嗅到的氣味
說出 2 項你碰到的感覺
說出 1 項你嚐到的味道

運用你的五官是個簡單有效的方法
讓你能將注意力帶回當下，並從困
擾自己的思想和情緒中抽離。



靜觀呼吸

將你的呼吸速度減慢，慢慢地透過鼻子深呼吸，留意你胸口的升高與擴張，然後慢慢、輕輕地呼氣，留意肌肉的放鬆。嘗試重複做 1-2 分鐘，直至你感受到身體和精神上更為平靜和放鬆。

困擾你的思緒和感受在呼吸練習期間仍然存在很正常，你的注意力稍微偏離亦是可以的。但無論這發生多少遍，你可以透過將注意力帶回自己的呼吸並專注於身體上的感受。

如果你經歷了很多痛苦的想法和感受，你可以嘗試閱讀關於自我悲憫心的貼士很有用，你可以在第 27 - 28 頁找到這些貼士。

寫下一些你可能會嘗試的方法來幫助你應對痛苦**想法**：

寫下一些你可能會嘗試的方法來幫助你緩解痛苦**感受**：



留意自己查看新聞的頻率，警惕假新聞

我們都很想掌握最新消息。我們的新聞應用程式不斷向我們推送新聞報道，詳述世界各地的最新病例人數和變化。然而，我們接受新聞更新的持續資訊轟炸是有限度的。持續處於這個情況可能會對我們的精神健康產生不利影響，因為它時刻提醒我們正面臨的威脅，使我們從其他活動中分心。

社會上亦有很多「假新聞」，經常在 WhatsApp 等即時通訊應用程式上流傳。一些看起來極為官方、有說服力的消息在群組之間轉發，引起人們的警惕，出現恐慌性購買等極端行為。這些訊息很多後來都被證實是騙局。

我能做什麼？

如果你認為一直查看新聞讓你感到更擔心，嘗試限制自己每天最多查看一至兩次。這可以幫助你了解任何重要新聞的最新情況，同時讓你在其餘時間做更實際的工作。

在這個時代，我們都可以從更精明地解讀新聞中得益。對 WhatsApp 上轉發的信息要謹慎對待。相信世界衛生組織（WHO）等可靠醫療組織或值得信賴的新聞來源，它們有義務只提供實證為本的資訊。如果信息不是來自這些來源之一，很有可能不完全準確。

看看你能否找到一個值得信賴的信息來源。
把它寫在這裡：

我何時會檢查這個來源？
我如何防止自己過度查看？



保持連繫——保持社交距離，不是社交斷離

當我們被要求「保持社交距離」時，我們就會自動失去很多日常生活中的連繫。這一點在隔離期間更為明顯，因為在隔離期間，人們被刻意與他人隔離。我們知道社交關係是維持健康和管理壓力的重要因素。因此在隔離期間，或在疫情期間長期被孤立的情況下，感到孤獨也是人之常情。

我可以做些什麼？

如果你在經歷困擾，保持連繫和尋求支援尤為重要。以下是一些保持重要連繫的方法，以幫助我們保持健康：

- 如果無法進行約出來見面，使用視像或電話與朋友和家人保持聯繫
- 定期給親友發消息，確保定期聯絡他們成為你日常生活習慣
- 給親密的朋友或家人寫較長的電子郵件，讓你感到有更深的連結
- 聯絡失聯的朋友，了解他們的近況
- 透過當地興趣小組或交友／約會應用程式與人網上聊天

看看你能不能寫下三種方法，讓你在隔離或保持社交距離期間保持連繫：

- 1.
- 2.
- 3.



照顧自己的身體健康

我們的「身」「心」健康息息相關。如果其中一個受到影響，另一個也會因此而轉差。在隔離期間或保持社交距離時，我們亦會因為許多我們通常會為照顧自己身體而去做的事情可能會變得難以達到，而令身體健康狀況轉差。但是竭盡所能保持身體健康卻十分重要。

我可以做什麼？



以下是我們平時在照顧身體健康時通常要注意的一些事情。這些事情都有可能在某種程度上受到疫情影響。然而，在特殊情況下，我們必須運用創意，思考如何解決我們的基本健康需求。雖然這可能不等於我們平時所做的那樣，我們仍有一些方法來照顧自己的身體健康。例如，你可否利用社交媒體上許多免費、網上、不需要器械的運動短片來幫自己呢？你可以看看一些健康睡眠小貼士，看看是否可提高自己的睡眠質素？

Unhelpful thinking traps

看看以上六個方面，選擇至少可實現的三個方面。寫下你每天為實現每個方面而去做的事情：

1.

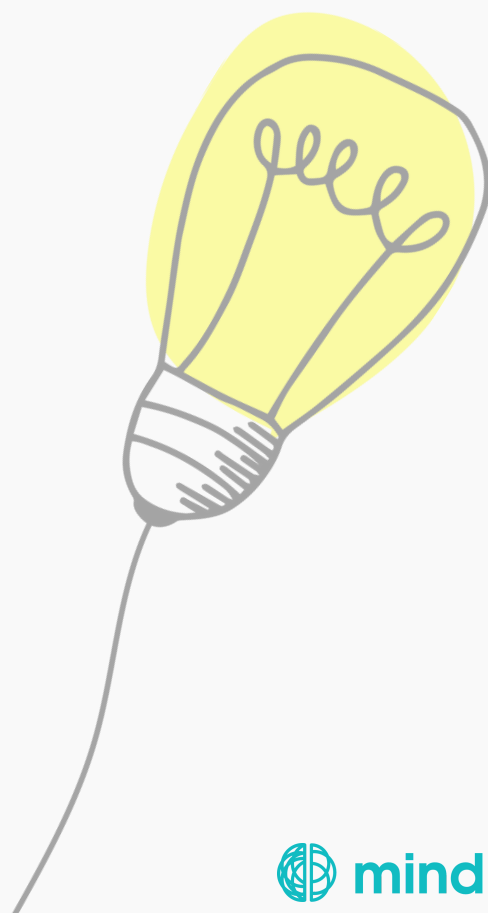
2.

3.

(4.)

(5.)

(6.)



放鬆

我可以做什麼？

網上有很多不錯的放鬆練習。雖然在感到壓力大時，放鬆練習可能是你最不想做的事情，但你會訝異於它的作用。當我們感到有壓力和不知所措時，我們的身體（因為「身」「心」健康的連繫）會受影響，這會令到我們覺得緊繃和肌肉僵硬，更可能出現肌肉疼痛。透過呼吸和放鬆肌肉，我們能夠放鬆身體，降低我們的壓力。

以下是一些例子：

「Lazy 8」呼吸法

youtube.com/watch?v=noFv2NnqF5o

漸進性肌肉鬆弛練習

youtube.com/watch?v=86HUcX8ZtAk

引導想像 — 想像安全地點

youtube.com/watch?v=pPBxNLpOLNU

看看上面的放鬆練習，選擇一個來嘗試。記下你打算什麼時候嘗試：

「我將嘗試練習 1 / 2 / 3。我會在今天 / 明天上午 / 下午 _ 時嘗試」。

設置鬧鐘，這樣你就會記得了。



尋找消磨時間的有效方法

我們很容易在沒有做什麼實際的事情下，讓時間白白流逝。當我們正面對巨大壓力時，我們可能會發現，我們可以花上好幾個小時做一些不需要動腦筋的事情，或者是無意中提高我們的擔憂和壓力的事情。

我可以做什麼？

用你的經驗來檢查。問問自己：哪些活動或工作通常能為我帶來成就感和讓自己感覺有效率？提示：瀏覽社交媒體通常不是其中之一！但你可能發現，做一些事情，例如工作、規劃未來、研究愛好或興趣，或與親人交談，有助提升你的成就感及讓你感到時間運用在對你有個人意義的活動上。

重要的是要盡量保持規律。保持規律能提升我們的情緒，幫助我們完成工作，防止我們陷入無效率、浪費時間的活動中，讓我們感覺更糟。

看看你能不能寫下三件可以為你帶來成就感，或對你有個人意義的事情：

- 1.
- 2.
- 3.

預留時間，在接下來的一周內至少進行一次以上的的事情。

分辨自己的資源

在充滿壓力和不確定性的時期，我們難以記住自己擅長什麼。我們可能沒有意識到這一點，但這些特徵很可能是我們在日常生活中前進的重要因素，它改善我們的關係和生活。

我可以做什麼？

想想一個真正關心你的人。他們會說你最大的優點是什麼？你是一個樂觀主義者嗎？你是一個擅長解決問題的人，還是一個有設計天賦的人？你是對某一學科很有研究的人，還是一個很好的聆聽者？

如果你不確定他們會說什麼，現在可能是一個很好的機會去問他們！

現在是發揮你專長的時候了。我們每個人都有一些在我們心有需要時可以善用的資源。想一想你能如何利用自己的資源和優勢來助你度過這段艱難時期。

我身邊的人會說我擅長的三件事是什麼？

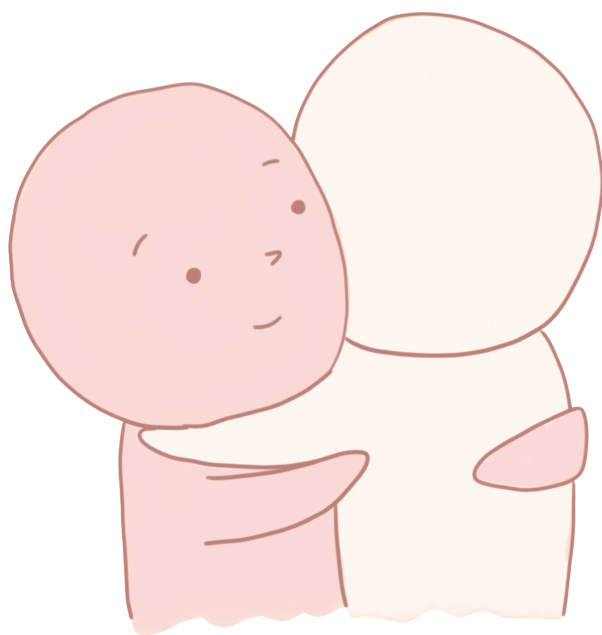
- 1.
- 2.
- 3.

我如何利用這些優勢和資源來幫助我度過這段時期？

例如：我的好友經常跟我說他很喜歡我煮的食物，我或可以運用我對食物的熱情幫助他人，將我的食譜整理並分享到網上。

練習自我悲憫心

我們都傾向善待他人。遺憾的是，大多數人都難以將這種善意向內轉化，運用到自己身上。更多的時候，我們會批評自己的一切：從我們主觀認為的失敗，到面對壓力時的感受。如果我們在情緒低落時自我檢討，可能會發現自己有以下的想法：



「別人似乎都能應付得很好」

「還有人比我面對更大的問題，為什麼這對我影響這麼大？」

「我把最簡單的事情搞砸了」

這種嚴厲的內心批評會對我們的精神健康產生巨大的影響。在這段困難時期，我們可能會特別察覺這種內心批評。這有點像有一個非常挑剔的體育教練 — 如果你一直被人大喊大叫，說你一無是處，它能幫你在比賽中表現得更好嗎？

我能做什麼呢？

嘗試開始對自己練習自我悲憫心。下次你發現自己在自我批評時，嘗試問自己：「我會對處於這種情況的朋友說什麼？」這可以幫助你擺脫內在批評，引入善意，然後將這些善意轉向內心，慰藉自己。這就像將那個挑剔的教練變成一個會提供建設性反饋的人。

例如：

批判的內心聲音：

「為什麼你覺得現在很艱難？你又沒有感染病毒，你太不懂感恩了！」

有悲憫心的另一把聲音：

「過去數月，發生這麼多的變化和不確定性，現在發現事情很困難是正常的。放自己一馬吧，你已經盡力了！」

看看你是否可以通過自我悲憫心來挑戰嚴厲的內在批評。當你注意到那個自我批評對你說話時，看看你能否記住它對你說的話，把它寫下來，然後用「我會對朋友說什麼」來提示自己，提出一個富有悲憫心的聲音。你可以在這裡記下你的例子：

批判的內心聲音：

有悲憫心的另一把聲音：

批判的內心聲音：

有悲憫心的另一把聲音：

批判的內心聲音：

有悲憫心的另一把聲音：

善用這些技巧

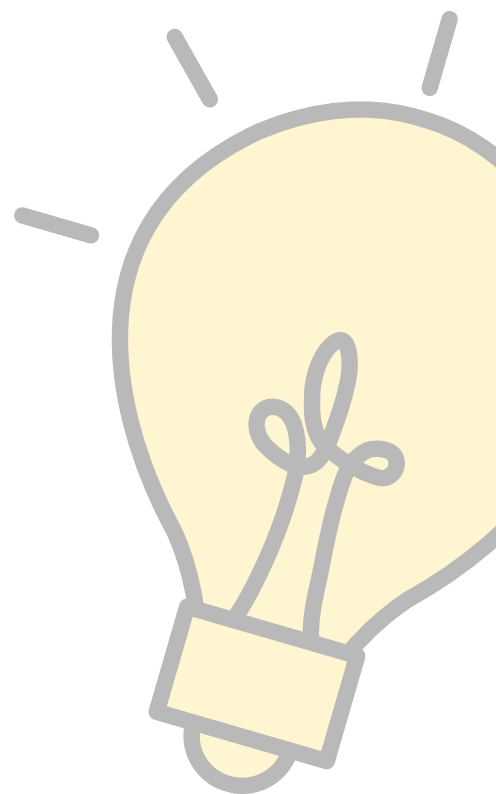
現在是你嘗試其中一些技巧的機會。

記下以上你覺得突出、你認為有需要處理的三個方面：

1.

2.

3.



現在給自己設定一個挑戰，在接下來的一周內，透過這三個方面中的技巧來完成挑戰。

我們已經到了本節的尾聲！在下一頁，你會看到一個記錄表，你可以在這裡做一些記錄，記下你如何管理自己的壓力。還有一些位置可以記錄你的經歷，讓你之後能回顧與反省。

壓力管理紀錄

日期	我今天做了什麼嘗試管理壓力?	一切順利嗎?	出現哪些挑戰?	下次我可以嘗試什麼方法來幫助自己克服困難?



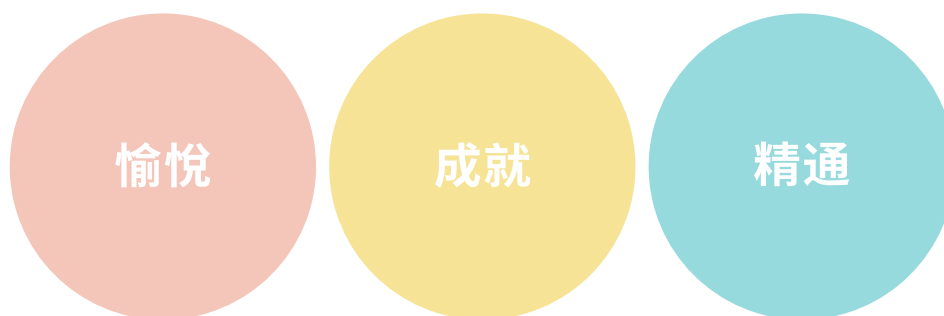
第二節： 在疫情以及在隔離期間 照顧好自己的情緒

長時間處於孤立和不確定環境中， 如何影響我們的情緒？

影響我們情緒的因素有很多，其中包括生理、環境、心理、社會和身體因素。你可能還記得在第一節中，當我們擁有「良好的精神健康」時，意味著我們可以感受和表達一系列的情感。這並不意味著我們需要一直感到快樂，但我們應該至少在某些時候能夠體驗到幸福，而不是長期感到低落、悲傷或絕望。

對於保持「良好」的情緒水平，有一個方面特別重要，那就是行為。雖然我們在感覺良好的時候可能沒有那麼注意，但其實我們經常需要做一些事情來保護自己的情緒。研究指出恆常參與不同活動能讓我們獲得愉悅感、成就感與精通感（Beck et al., 1979）。

如果你不常經歷情緒低落，你可能會發現在你規律的日常生活中，你會做很多讓自己感受以下情緒的事情和活動：



我們所說的快樂、成就和精通 （「PAM」）是什麼意思？

愉悅

我們享受的事情。這對我們每個人而言都是不同的；對有些人來說，它可能意味著參與興趣愛好；對另一些人來說，它可能是讀一本好書。

成就

成功完成我們打算要做的任務。這可能是透過工作事務、完成家務或透過興趣愛好來實現，例如完成一個困難的填字遊戲。

精通

提高我們在某一領域的知識或技能。這可能來自完成一項困難的工作任務、提高我們在一項運動中的能力，或者完成電腦遊戲的一個關卡。

有些任務或活動可能會讓我們帶來不止一種以上的情緒。例如，在舞蹈課上提高技能可以給我們帶來愉悅感、成功感和精通感。理想情況下，我們每天都需要經歷一定程度的這些感覺來保持我們的情緒健康。我們可能沒有意識到，每天持續不斷地完成事情能給我們帶來多大的動力。這些事情不一定是「大事」— 它們可以是那些能讓你忙碌、投入和有動力的日常小任務。一旦我們開始失去為我們提供「PAM」的事情，我們的心情就會受到影響。

想一想你平時的日常工作。看看你是否能說出三件你平時會做、能給你帶來**愉悅感**的事情：

- 1.
- 2.
- 3.

現在想一想，平時是什麼讓你有**成就感**，看看你能不能在這裡說出三件事（如果有些事也出現在「愉悅」列表中也沒關係）：

- 1.
- 2.
- 3.

最後，看看你能不能列出三件你平時做的能給你帶來**精通感**的事情（同樣，如果出現在多個列表上也沒關係）：

- 1.
- 2.
- 3.

由於疫情爆發，我們突然被迫進入了一個新的環境，使我們無法進行很多恆常活動。這可能意味著，我們更難以接觸許多通常帶來必要的「PAM」的事物，我們的心情也會因此變得更糟。



當我們得不到每天的「PAM」 時會發生什麼事情？

一旦我們失去了產生「PAM」的機會，我們可能會發現自己虛度了很多光陰。我們可能會陷入逃避和其他習慣的模式，無意中使我們感到低落。下圖說明了這種情況是如何發生：



我們需要學會在這些情況發生時能分辨它們，這樣我們就能抓住一些使我們更為情緒低落的「惡性循環」。

³ 摘自 Veale (2008)。

我們可以做些什麼來改善這種情況？

雖然我們無法做一些自己平常會做的事來滿足每天的「PAM」配額，但我們仍然可以嘗試尋找其他方法去滿足自己。如果平時很多為了愉悅、成就和精通而做的事情現在無法實現，也不要緊。我們希望能夠確保你在疫情期間獲得足夠的活動，讓你感到生活是有意義的。

為了嘗試增加我們的活動量，我們可以考慮一下：

1. 我們平時會做而仍可以做的事情
2. 我們平時不會做但可以做的事情

你可能想使用下頁的「建議活動清單」來幫助你確定一些自己在隔離或社交距離期間可以做的活動。你也可以查看上面列出自己平常通常會為你帶來「PAM」的事情，看看這些事情是否仍然可行。

在選擇活動時，你應該尋找自己有興趣的事情。我們每個人都是獨一無二的，能給一個人帶來愉悅或成就感的事情，對其他人來說可能卻不怎麼吸引。更重要的是，它需要對你來說是有意義和讓你樂在其中的活動。尋找自己有興趣的事情。

當我們在決定如何使用自己的時間時，我們也要嘗試確保活動符合我們的價值觀。我們通常會發現讓我們感到「PAM」的活動通常也是一些對我們很重要的事情。如果你還未清楚自己的價值觀的話，你可以思考以下問題，給自己一些線索：

當我回顧這段時期，我會如何說自己怎樣運用這段時間呢？

如果有人給我寫傳記，我希望他們怎麼說我如何應對這段時期？

在這裡為你提出的建議可能會為你帶來一些線索，讓你知道哪些類型的活動對自己來說是有意義的。它們很可能給你帶愉悅、成就和精通感——而這正是我們所有人都需要的。

建議活動清單

- 進行網上鍛鍊
- 做瑜伽
- 拉拉筋
- 做一次不需健身器材的鍛鍊



- 用手機拍照
- 翻看舊照片，製作相簿
- 塗鴉／素描／填色
- 畫畫（如果你有材料的話）
- 創作願景板
- 裝飾家居
- 摺紙
- 拼拼圖
- 玩桌上遊戲



- 選擇片刻時間放慢當下的節奏
- 進行靜觀練習
- 做放鬆運動
- 網上閱讀一些勵志故事



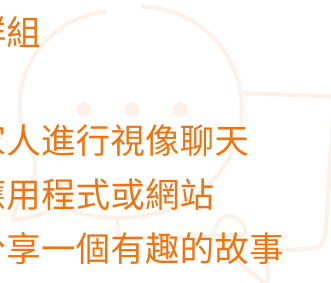
- 嘗試新的食物或叫外賣
- 嘗試新的運動訓練
- 作一些大膽的嘗試



- 觀看新電影或電視節目
- 觀看有趣的 YouTube 影片
- 觀看紀錄片
- 觀看能夠啟發你的東西



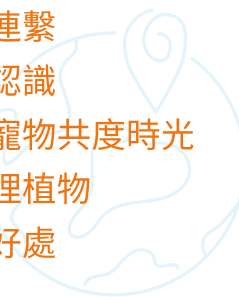
- 與失聯的朋友重新聯繫
- 加入網上群組
- 開始對話
- 與朋友和家人進行視像聊天
- 使用約會應用程式或網站
- 與其他人分享一個有趣的故事



- 整理你的工作地方
- 清潔空間
- 打掃居所
- 整理櫃子或抽屜
- 重新整理家具



- 尋找方法和大自然連繫
- 上網增進對動物的認識
- （若你有的話）與寵物共度時光
- （若你有的話）打理植物
- 研究家中有植物的好處



- 學習新知識
- 搜尋新食譜
- 觀看一些教學短片
- 收聽學術 Podcast
- 學習幾句新的語言



建議活動清單

- 朗讀
- 閱讀報紙或雜誌
- 閱讀你有興趣的主題
- 讀一本喜歡的書
- 閱讀網誌



- 找一首你喜歡的舊歌
- 聽一首你未聽過的歌
- 收聽 Podcast
- 聆聽你周遭的聲音
- 跟著你最喜歡的歌曲唱



- 訂立一些工作／家庭／家族目標
- 計劃你下一個假期／研究下你將來想到的地方
- 研究一個你一直想了解的主題
- 制定預算
- 列出你的「願望清單」
- 列出「待辦事項」



- 幫助身邊的人
- 向朋友、鄰居或陌生人伸出援手，看看他們是否需要幫助
- 做一些不經意的善舉
- 列出你的優點
- 列出你要感謝的事情或人
- 分辨自己為別人做的善舉



- 給家人寫一封信
- 寫一張「感謝」卡
- 寫日誌或日記
- 寫網誌
- 透過表達式寫作來表達自己的想法
- (如果未試過) 嘗試寫書法



- 洗澡
- 滋潤肌膚
- 吃有營養的食物
- 洗頭
- 限制使用電子用品的時間



其他

(請自行加入你自己的主意)

.....

.....

.....

.....

.....

一旦確定了一些你認為自己會喜歡的活動後，在下面列出其中一些。盡量確保每一項活動都能給你帶來至少一個「PAM」感受。最理想的情況是尋找一些能同時在**愉悅、成就及精通**三者中取得平衡的活動。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

活動規劃

接下來，我們要運用規劃技巧，確保每天有足夠的「PAM」活動。心理學家使用「活動規劃」來幫助他人規劃一天的活動，去包含可以改善心情的活動。這聽起來很簡單 — 它涉及為未來安排一些自己可以在一天中任何時間進行的、有意義的、令人愉快的活動，讓自己保持忙碌，和防止自己陷入讓情緒變差的惡性循環中。

未雨綢繆是這個過程中十分重要，因為當到你到了原定的時間去進行活動時，你可能不太願意做。但如果你按計劃進行活動，不論你心情如何，你仍然能夠感受到情緒好轉。我們亦建議你把計劃寫下來，因為研究顯示當我們把計劃寫下來的時候，我們更有可能執行計劃好的活動。

你可以使用下頁表格來幫助自己提前計劃，記得在每個部分中包括一項愉悅、有意義或有用的活動。

你還會看到，下表有空格來填寫你的起床和睡覺時間。保持有規律的作息對我們的精神健康有極大的保護作用。當我們面對周圍環境的變化時，這一點很容易被人遺忘，因此我們需要付出額外的努力來保持一貫的生活。確保有規律且一致的起床、用餐和睡覺的時間能使我們全天幹勁十足。這亦能促進良好的睡眠質素，對我們的精神健康至關重要。



我的活動時間表

早上起床時間：

睡覺時間：

早餐時間：

午餐時間：

晚餐時間：

日期	早上 (上午 9 時至下午 1 時)	下午 (下午 1 至 6 時)	晚上 (下午 6 至 11 時)
示例	製作一份待辦事項 清單整理我的財務 (A=7)	完成一些網上工作培訓 (M=7) 清理電郵收件箱 (A=6)	與家人視像聊天 (P=8) 製作 Pinterest 的度假創意 板 (P=6)

完成每項活動後，請就你從該活動得到多少愉悅、成就和精通感，為以下活動評分（滿分 10 分），讓你能了解自己的進度。

愉悅 (P)

成就 (A)

精通 (M)

例如：「清理電郵收件箱」（A = 7/10）

我們建議你完成活動時間表，並提前規劃你在這個星期的活動。你可以在一星期後回顧這個時間表，留意不同活動對你情緒的影響。研究顯示當你每日包含一定程度的「PAM」時，你會感到更有動力。所以在一星期結束時回顧你的活動時間表十分重要，讓你能發現哪類活動對提升你的情緒有幫助，以及哪些活動可以做更多或更少。這有助提高你的自我意識，並確保自己能在計劃時規劃一些有助改善心情的活動。

隔離結束後回復「正常」及適應新「常」態

如果你曾被隔離、長期處於隔離狀態，或因為疫情而失去生活規律，那麼過渡至日常規律可能會出現不同複雜感受。

對一些人來說，這將是一個可喜的變化。許多人都渴望恢復他們失去或錯過的日常活動（例如：與親朋好友見面、回到健身室，或在自己喜歡的餐廳用膳）。回復正常也可能意味財政增長和保住工作。但對於其他人而言，恢復活動可能會引發擔心、焦慮或憂慮。面對目前處境，所有這些情緒都是人之常情。



你可能會出現的一些常見的感覺和情緒：

焦慮、擔心、憂慮：

疫情帶來不確定性，讓我們很多人都仍會感到擔憂。擔憂可能是來自健康、對未來的不確定、決定應該保持什麼程度的警覺或其他範疇。回歸社交場合、辦公室或團體活動或會令人感到不知所措，尤其對於曾經被隔離的人士。面對疫情存在的不確定和對未來的未知而感到憂慮、壓力或焦慮是正常的。過渡和變化會帶來不確定性，自然會引起不安的感覺。



喜悅與安心：

對於我們很多人來說，社交距離措施意味著我們只能被困在室內。香港狹小的居住空間對於許多人來說，尤其是那些被隔離人士或獨居者，這是一個巨大的挑戰。這很可能會影響我們的情緒、人際關係和整體健康，這是可以理解的。由疫情開始至今，我們的生活都經歷了一些轉變，一些人可能會對這種情況感到沮喪，尤其是考慮到「失去」了進行自己享受的活動的機會。因此，恢復活動對許多人來說意味著極大的喜悅和安心，尤其是這意味著人們能夠再次外出、與朋友會面、見到同事、去購物、外出就餐等。



失落與抗拒：

每個人對疫情的反應都不同。許多人可能難以適應疫情的影響，另一些人則可能樂於擁有更多獨處的時間。對於有些人來說，擁有自己的空間和遠離日常干擾成為他們「新常態」中的慰藉。在這種情況下，回到「常」態對這些人則可能產生另一種失落感，因為他們無法再花太多時間獨處和遠離煩囂。



花點時間想想，哪種情緒或感覺與你有關，為什麼？

請記住，無論你的感覺如何，最重要是認識這些感覺和反應，在這些史無前例的時刻中出現這些感受也是人之常情。

其他疫情後管理精神健康的技巧：

當日常生活和活動再開始改變時，記得要放慢腳步，不要急著回到原來的狀態。花時間照顧自己，這對每個人來說都是一段艱難的時期。這裡有一些簡單的貼士，助你輕鬆過渡回到疫情前的規律：

- 有需要的話，請慢慢來，幫助自己過渡到以前的生活方式。
- 靈活安排自己的日程，不要計劃太多的社交或工作活動，因為這可能會令你不堪重負。
- 預留時間照顧自己，定期關心自己，記得要對自己好一點。
- 恆常運動，讓它成為每日習慣的一部分。即使是在家附近步行 30 分鐘或網上運動班。
- 做些讓你感到安全和舒適的事情。
- 持續進行自己在過去數月培養的興趣愛好，回復常態不代表要這些活動的終結。
- 每天盡量只查看一到兩次新聞，並關閉通知，避免不知所措的感覺。
- 主動與他人聯繫。
- 請記住，擁有負面情緒是人之常情！



特別鳴謝

感謝 COVID-19 精神健康援助委員會義務支持是次 COVID-19 精神健康援助計劃。

COVID-19 精神健康援助委員會是由一群在香港執業的治療師組成。成員包括：

Sharmeen Shroff
Kaili Chen
Natalie Loong
Bhavna Bharvani
Malin Rigneus
Jillian Carrol
Teresa Chan
Hannah Sugarman

參考資料

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford.

Canadian Psychological Association

Centre for Clinical Interventions, Department of Health, Western Australia

Central Health

Central Minds

Covid-19 Mental Health Relief Committee

FACE COVID by Russ Harris

Mind HK (資源經許可改編)

Mind UK

Psychology Tools

Veale, D. (2008). Behavioural activation for depression. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(1), 29-36.

免責聲明

此資源主要為支援受疫情影響的人士設計和編製。雖然這些資源是為了幫助正承受高度壓力的人士，但它們並不能替代專業人士提供的正式精神健康支援。如果你發現自己正經歷高度情緒困擾並感到難以處理，你可以在下列找到更多緊急支援。

除本來發佈的渠道，本資源不得以其他方式買賣或其他方式分享、售買或發行。本資源不得被複製或產印。

尋找支援

在生活中，有時你可能會遇到難以承受的困擾，連正常的應對策略亦難以應付，需要緊急援助。這些情況被稱為危機。面對危機時，你可能會覺得自己孤立無援。你可能會被恐慌、困惑、絕望、悲傷和憤怒等負面情緒所淹沒，你可能會傷害自己或他人的念頭，你可能正絕望地尋找出路，甚至可能已經以某種方式傷害了自己。

事實上，尋求援助並沒有問題，而且十分重要。這樣你才可以獲得適切的幫助，讓自己感覺好一點。和別人訴說自己的想法、感受和經歷通常會使這些負面情緒變得更能承受。因此，請嘗試和你信任的人、醫療或精神健康專業人士傾訴。但如果有緊急情況或需要即時援助，請使用以下資源：

如果你想出現自殺想法並已行動、嚴重傷害了自己，或正處於危及生命的情況，請致電 999 或到最近的急診室尋求即時援助。

如果你感到極度困擾、不安或有自殺念頭，請隨時撥打以下熱線，與受過訓練的人員聯絡。他們可以為你提供所需的支援。

明愛向晴軒

處於危機或困境中的人士或家庭
24 小時熱線（粵語）：18288

香港青年協會

處於危機或困境中的 6 至 24 歲的兒童和青少年
青少年熱線：2777 8899
週一至週六：下午 2 時至凌晨 2 時

Utouch WhatsApp 輔導熱線：6277 8899
Utouch 網上輔導：<http://www.utouch.hk/>
週二至週四：下午 4 時至晚上 10 時；
週五至週六：下午 4 時至凌晨 2 時

醫院管理局

遭受精神健康困擾的人士
24 小時熱線：2466 7350

撒瑪利亞會

有自殺傾向或處於困境中的人士
24 小時熱線（多種語言）：2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會

有自殺傾向或處於困境中的人士
24 小時熱線（粵語）：2389 2222
熱線（英語）：2389 2223
週一至週五（公眾假期除外）：
上午 6 時 30 分至晚上 10 時

網上聊天室（中文）：
<https://chatpoint.org.hk/#/home>
週一至週五：上午 6 時至凌晨 1 時；
六、日及公眾假期：
夜晚 8 時至凌晨 1 時

和諧之家

遭遇家庭暴力的人士
24 小時婦女求助熱線：2522 0434
男士熱線服務：2295 1386
兒童熱線服務：2751 8822
週一至週五（公眾假期除外）：
下午 4 時 30 分至下午 7 時

Open 喻

處於困境中的 11 至 35 歲的青少年
24 小時網上文字平台輔導（中文和英文）
短訊：9101 2012
網站：www.openup.hk
Facebook/Instagram/微信：hkopenup

生命熱線

有自殺傾向或處於困境中的人士
24 小時熱線（粵語）：2382 0000

24 歲以下的青少年
Youthlink（粵語）：2382 0777
每天下午 2 時至凌晨 2 時

香港小童群益會

處於危機或困境中的 24 歲以下的青少年
夜貓會客室
WhatsApp：9726 8159/9852 8625
網站和聊天室：<http://nitecat.bgca.org.hk>
Facebook：nitecatonline
週一、週二和週五：下午 6 時至凌晨 2 時；
週三、週四和週六：下午 2 時至晚上 10 時

東華三院芷若園

遭遇性暴力、家庭暴力或其他家庭危機的人士
或家庭
24 小時熱線：18281

關於 Mind HK

Mind HK 為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。我們希望確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。我們透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃等工作來提高大眾對精神健康的認識及消除有關污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，我們希望讓香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 www.mind.org.hk/zh-hant/ 了解更多 Mind HK 的工作、使命與願景。

有用資源

如想了解更多其他精神健康主題，請瀏覽我們的精神健康 A-Z：

mind.org.hk/mental-health-a-to-z/

疫情精神健康資訊站

有關疫情的精神健康資源及現有本地支援，協助你照顧你的精神健康

mind.org.hk/covid-information-hub

如你正處於緊急或危機處境，請致電 999 或前往最近的急診室。

更多緊急本地支援：

mind.org.hk/find-help-now

更多非緊急本地支援：

mind.org.hk/community-directory/

在香港尋求協助：

mind.org.hk/getting-help/



©2022 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
全權擁有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓B室

www.mind.org.hk
電郵：hello@mind.org.hk
電話：3643 0869

