



# 強制檢疫小貼士

2022年2月

 mindhk

以下的隔離小貼士來自我們的 Mind HK 員工在酒店隔離期間親身體驗後，有效照顧自己的方式，並按照目前強制檢疫情況而稍作調整。這些小貼士希望可以減輕你在強制檢疫期間的壓力與困難。

## 做好心理準備

如同其他挑戰一樣，做好預備能讓你更有效處理和應對當前處境。照顧自己的精神健康是接受強制檢疫的重要關鍵。反思自己的現況，以及一些你可以使用的積極應對措施（例如是運動、與親友聯繫，培養興趣等）。如果你感到不知所措，和覺得自己出現困擾，或許現在就是踏出一步尋找協助的良機。

### 實用貼士：

- 完成我們的 **COVID-19 自助手冊**，內包含不同練習與貼士來照顧你在疫情期間的精神健康
- 如果你需要更多協助，或希望與人傾訴的話，你可以參考**此列表**上的服務、熱線及網上支援，你也可以瀏覽我們的**心理健康服務指南**，瀏覽本地社福機構提供的各種支援服務，或考慮尋找私人精神健康服務。
- **預備一個身心健康計劃**，列舉一些當你感到困擾時可以採取的行動
  - 當你感到困擾時可以打電話給誰呢？（例如是朋友、家人或治療師）
  - 有什麼活動能協助你管理壓力？（例如是運動、跳舞、寫作、畫畫）
  - 你可以進行哪些積極的應對方式？（例如是靜觀/冥想、寫日記）



## 及早預備

就如生活中的所有事情，隔離也應提早預備。如果需要接受隔離的話，準備好自己所需用品，並在家中預備備用物資，以備不時之需。如果及早預備能讓你感到安心，你可以預先收拾好，或列出一份強制檢疫物資清單：

### 一些行李建議包括：

- 乾淨的替換衣物
- 電子用品及工作所需儀器：Wifi 蛋、外置充電器、電線
- 休閒活動：美術和手作工具、書
- 讓你感到安心的事物：毯子、枕頭、床鋪、毛巾
- 梳洗用具：洗面乳、沐浴露、洗頭水、護髮素、保濕乳液



## 開始檢疫生活

開行李，整理好你的物品和房間。找個地方收起你的行李箱——這樣不但能騰出更多空間，更能讓自己稍微自在一點。研究指出能夠保持整潔環境的人都較為健康及活躍。一個雜亂的房間亦會令人分神，使我們較難集中和完成工作。

此外，避免整天留在床上工作，這樣會打亂你的睡眠作息。接下來的幾天將會在與保持空間整潔與實用。我們的空間將會影響自己的狀態與思緒。

### 實用貼士：

- 把空間劃分成不同區域，例如工作或運動區，記得睡床只是用作睡覺和休息
- 開啟並收拾好行李
- 如果可以的話，按照自己的需要搬動家具
- 保持房間乾淨整齊。安排時間定時清潔房間，讓自己保持醒神及提高工作效率



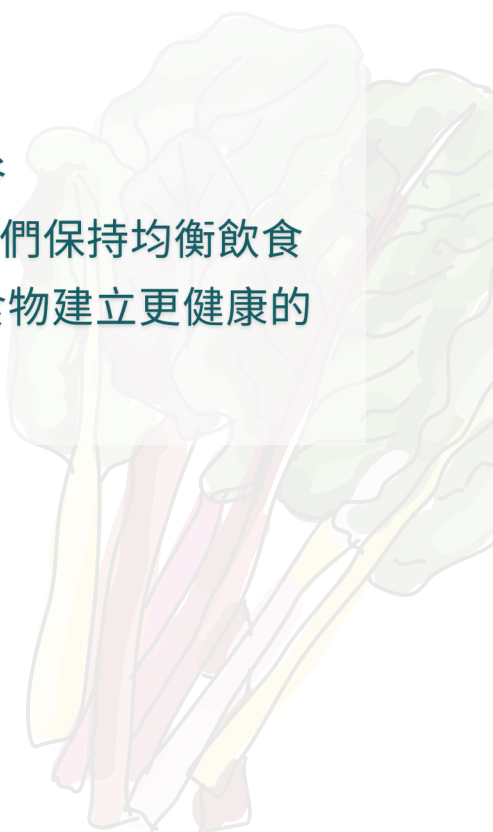



## 調整飲食習慣

健康均衡的飲食習慣能夠影響我們的身心健康。你未必能控制自己一日三餐吃什麼，因此找到健康飲食的方法至關重要。



### 實用貼士：

- 接受強制檢疫前，**準備一些蔬果**
  - **準備健康而且耐放的零食**，例如是堅果與爆谷
  - **別忘記準備一些自己喜愛的零食**——零食在我們保持均衡飲食習慣中扮演至關重要的角色，更讓我們能與食物建立更健康的關係
- 
- 

# 無酒檢疫

酒精是抑鬱劑，除了有可能令自己情緒低落，更可能令人變得衝動。而且政府範圍內禁止使用酒精，因此請準備無酒檢疫。

若你曾經有酗酒問題，是時候使用你曾學會的技巧來應對目前處境（詳見以下小貼士）。如果自己現正經歷飲酒問題，可以考慮尋求專業人士的協助（如家庭醫生、護士），讓他們為你制訂於隔離期間的安全方案，避免突然停止接觸酒精為健康帶來的負面影響。

## 實用貼士：

- 定期與自己的互助對象（Sponsors）或支援者聯絡
- 連繫你的支援網絡
- 致電你的治療師或危機熱線（請參閱以下資料）
- 在危急情況下進行積極的自我對話，例如是「我可以做到」、「我之前都做到」預備好應對策略
- 預備一個應對計劃



## 有關支援：

- 無名戒酒會：<https://www.aa-hk.org>
- 東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務：  
<http://atp.tungwahcsd.org>

# 定時定刻好重要

強制檢疫時間可以像是一個黑洞——日子與時間開始變得模糊，而這樣會對我們的精神健康帶來負面影響。常規為我們生活帶來規律、為我們保持穩定以及為我們帶來成功感。實證指出常規能夠減低我們的壓力及改善睡眠質素。



## 實用貼士：

- 保持早上的例行習慣，例如淋浴、更衣和吃早餐
- 更換日間衣服。我們穿的衣服會大大影響我們的思維和感覺，換掉睡衣能夠讓提醒我們新一天的開始
- 定下待辦目標。若你正在工作或上學，這應該是件很容易的事；如果不用工作上堂，你可以考慮申請免費網上課程或運用你的手作工具、書本等，定立每日的活動目標
- 記得定下小休時間，尤其當你需要工作或讀書。你可以運用晚餐時間提醒自己結束工作或上堂
- 記住要安排做運動時間
- 若可以的話，嘗試在你的時間表上安排一些平常能令你感到開心或成功的活動（這可以是生活瑣事，例如繳費、清理電郵信箱、畫畫或聽音樂等），這樣能讓你保持心情健康
- 同樣地，每天騰出一些時間進行靜觀練習能夠保持生活的平衡。目前也有不少靜觀應用程式協助你進行靜觀

# 運動

強制檢疫最難受的一件事就是無法運動，尤其被困在狹小的空間時更加難受。運動不但能預防精神健康問題，更有效治療抑鬱症及焦慮症。無容置疑，隔離導致大量壓力，有可能令人感到緊張焦慮，甚至感到被孤立，做運動則能抵抗這些負面影響。每天預留時間做運動，例如拉筋、瑜珈，甚至是跳舞！

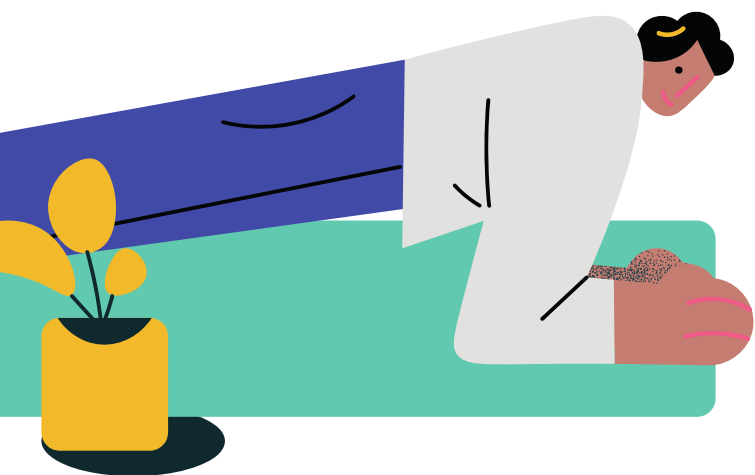
## 實用貼士：

- **準備健身器材**，例如瑜珈墊、阻力帶（這些都是準備隔離時可提前預備的物品）
- **將運動包括在你的時間表中**。考慮設置兩段運動時間：一段為高強度運動，另一段則是做一些低強度運動，如瑜珈或步行（如你有需要的器材）
- **記住運動不一定需要器材！** 市面上有不少應用程式和社交媒體中的影片可以帶你做運動

## 室內運動資源

- [Home workouts with lululemon Ambassadors](#)
- [Calibrate x Move it for Mental Health Home Workout](#)

**在此**了解運動對身心健康的影響

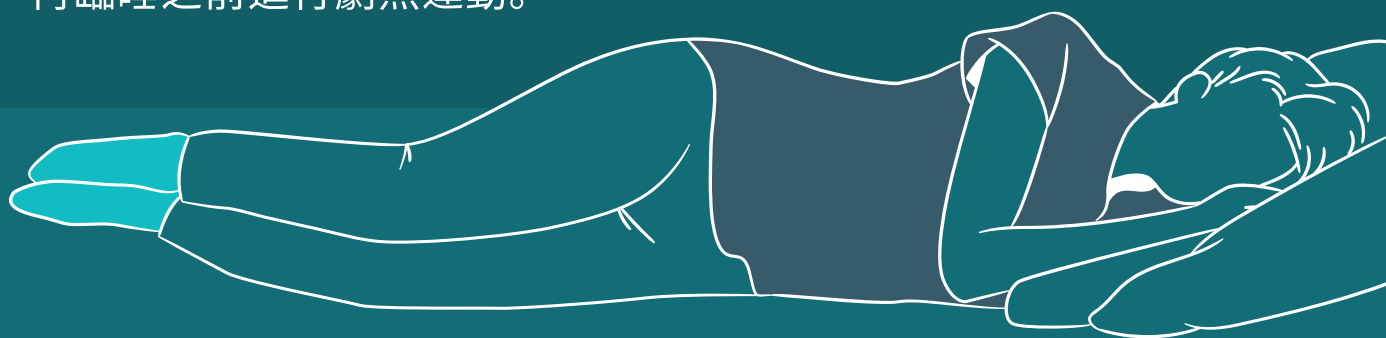


# 睡覺

睡眠問題能負面影響我們的精神健康，而精神健康問題又會影響我們的睡眠質素。在快速眼動睡眠（REM sleep）期間，我們發夢的狀態能夠幫助學習、增強記憶力，並改善情緒健康。睡眠是每天的恆常活動，當我們打亂了平常的習慣，或者會影響我們的睡眠。另外，巨大的壓力亦會影響睡眠。

## 實用貼士：

- 遵守定下的規律
- 每天保持在差不多的作息時間，週末時候則可彈性處理
- 讓自己的床只用來睡覺和放鬆，工作則應留在床以外的區域
- 如果覺得有用的話，準備一些白噪音機器、應用程式或音效協助自己入睡
- 臨睡前應避免使用電子產品和閱讀新聞
- 運用靜觀和冥想練習以幫助自己達至平靜的心境
- 保持活動——保持動態和運動能改善你的睡眠。不過記住不要再臨睡之前進行劇烈運動。



# 週末不是工作時間！

休息協助我們重置生活、充一充電，所以我們該利用週末的時間放任一下自己，為下星期作好準備。

## 實用貼士：

- 讓自己在週末期間做自己喜歡的事情，並盡可能遠離工作
- 週末是你放縱的時間——放縱自己吃一些零食、無顧慮地煲劇
- 在週末也不要忘記要做運動

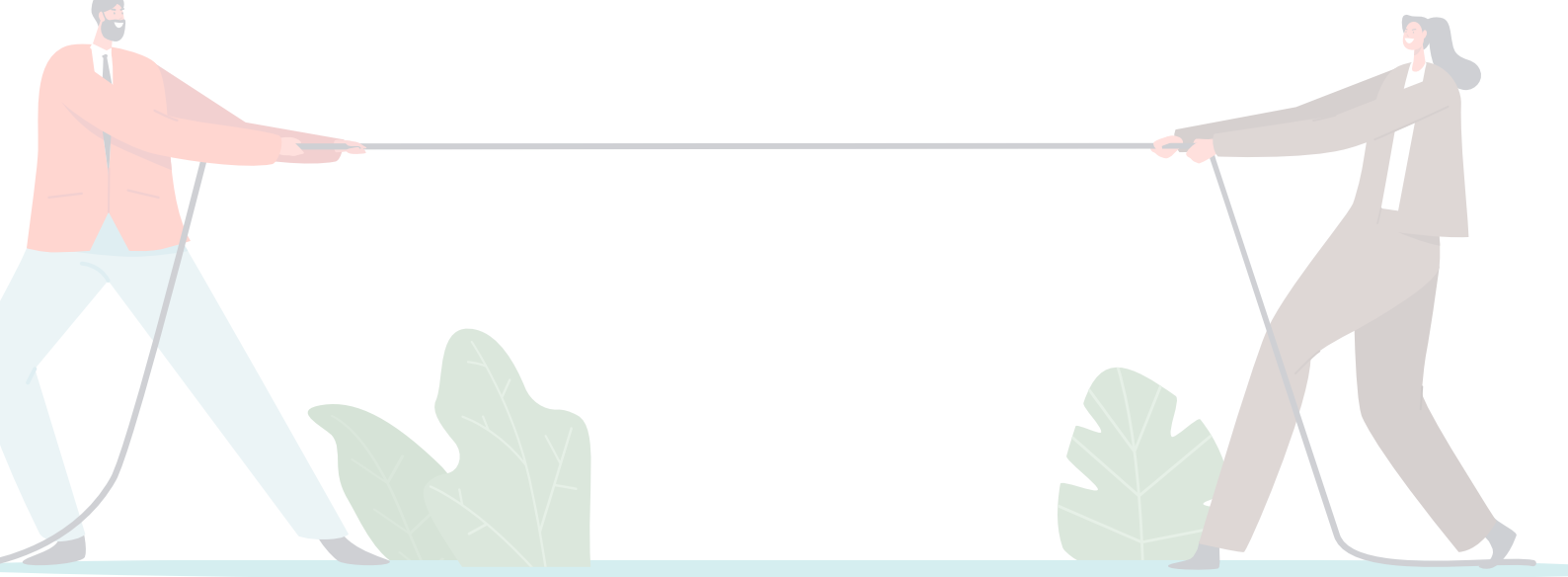
## 保持聯繫

強制檢疫能讓自己感到孤單。我們是群體生活的動物，需要依靠與別人連繫來保持良好的精神健康。我們身邊的親友正能在這個艱難時刻為我們提供兩項十分重要的元素——支持與歡樂。



## 實用貼士：

- 與親友於網上相聚
- 確保你能定期與你的支援網絡聯繫
- 如果你正在接受專業協助，你可以與他們討論是否能將會面改在網上進行（大部分服務已經開始提供網上支援）
- 如果你覺得自己有需要尋找專業支援，大部分服務亦已經因社交距離措施而轉移到網上進行，因此可以更方便舉行網上支援環節



## 與室友和平共處

與家人一同隔離、伴侶或朋友可以是一把雙刃刀。有他們的陪伴能夠避免孤立，但一同困在狹小空間亦有其弊處。高壓的環境能使雙方的關係惡化，更可能倍添大家的壓力。

又或者你可能會需要與陌生人共用空間。請記住，所有人在面對一段困難的時間，因此對自己、對別人都要保持友善。如果你不介意，你可以藉這機會認識新朋友，不過不用強迫自己，自己一個人，或與自己的支持網絡保持聯繫也無問題。

### 實用貼士：

- 定下工作或溫習時間，避免爭執，這樣也能夠控制房間的聲量
- 對對方友善，更要對自己友善
- 不要執著細節、處處挑剔。如果你有質疑，嘗試問自己「五小時後我還會在意嗎？明天我還會在意嗎？」
- 為自己預留一個專屬自己的寧靜時間，例如是聽音樂或播客
- 利用這段被迫共處的時間與對方好好連繫。生理上的近距離並不代表關係上的親密。若你和你的伴侶一同隔離，嘗試安排「約會」。若你和家人一同隔離，一起玩桌上遊戲亦有助鞏固關係



# 待人友善

疫情對每個人，包括檢疫人士、檢疫設施員工、政府和檢測人員，以及醫護人員都充滿挑戰。當我們面對更大的壓力時，我們或會發現自己比平常較敏感和缺少耐性，但這並不代表我們可以放棄自己的善良與惻隱。研究顯示快樂的人在日常生活中待人更友善。善意之舉不限方式與多少，而在隔離期間我們亦受到限制。也不要忘記對自己好一點！



## 實用貼士：

- **每天花一些時間進行善舉**——給予意見或支持、讚賞他人、講一句「謝謝」、向正經歷困擾的人伸出援手、為有需要的人送一份禮物
- **若你感到沮喪或情緒正逐步失控：深呼吸，做事前停一停、諗一諗**
- **如果自己發了脾氣，也是人之常情。**請向對方道歉。向他們解釋你因為目前處境而感到沮喪，並不是針對他們個人發脾氣。謹記常存惻隱之心。
- **隔離是一件辛苦艱難的事。**若你留意自己比平時少了點耐性，不要因此而自責。嘗試問自己：「若我的朋友正面對我的處境，我會跟他說什麼呢？」



# 時常感恩

常存感恩之心對我們的觀感有很大的影響。一項研究發現會紀錄感恩的人比紀錄困擾生活的事情的人較為樂觀、對生活亦有更積極的思維。有趣的是，會記錄感恩的人通常也相對較好動。

## 實用貼士：

- 嘗試每日反思當天值得感恩的事情，並將其紀錄下來，對改善隔離期間心情或有幫助（市面上也有一些應用程式能夠幫助紀錄）。



## 請記住：

並非每件事都可以完美無缺，這並沒有問題！  
我們正面對這一段艱難的時刻，要好好記住這一點。

# 處理危機

如果你正感到不知所措與不安全（感覺想傷害自己），請立刻尋找協助。

## 即使在檢疫期間，你也可以致電：

- 緊急服務：999
- 香港撒瑪利亞防止自殺協會 24 小時熱線：2896 0000
- 防止自殺熱線（24 小時）：2382 0000
- 防止自殺熱線 24 小時長者專線：2382 0881
- 明愛向晴軒 24 小時熱線：18288
- 浸信會愛群社會服務處 24 小時熱線：2535 4135

## 其他網上資源：

### 香港大學精神醫學院——迎風 Headwind

服務登記：

[hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_8AnA4YnCgqhUyup](https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_8AnA4YnCgqhUyup)

### Open 嚟網上支援服務

為35歲以下人士提供 24 小時網上支援服務

Facebook/ Instagram/ Wechat: hkopenup

Link: <https://www.openup.hk/index.htm?lang=en>

**按此** 閱讀其他現有精神健康資源及支援。



# 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/](http://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/](http://mind.org.hk/mental-health-a-to-z/)

### COVID-19 資源：

- [疫情精神健康小貼士](#)
- [在隔離期間管理精神健康](#)
- [疫情疲勞](#)
- [為外傭而設的精神健康資源](#)

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](http://mind.org.hk/find-help-now)

### 更多非緊急本地支援：

[mind.org.hk/community-directory/](http://mind.org.hk/community-directory/)

### 在香港尋求協助：

[mind.org.hk/getting-help/](http://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](http://www.mind.org.hk)  
電郵：[hello@mind.org.hk](mailto:hello@mind.org.hk)  
電話：3643 0869

