



家福會  
HKFWS

# 「疫」流而上 · 家添愛

- 抗疫心理指南 -



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society



新型冠狀病毒肆虐全球，疫情的變化實在難以預測。  
在未明的氛圍籠罩下，我們難免感到忐忑不安。  
你正為購買防疫用品而奔波嗎？你正為著家人的健康憂心嗎？

在這艱難的時間，家福會鼓勵大家一起「疫」流而上，為友伴及家人加添關愛，積極照顧自己和別人的身心靈，彼此同心同行。❤️

- 香港這一家
- 我近來好嗎？
- 抗「疫」能力 Level Up
- 抗「疫」同路·真心話
- 關心速遞
- 支援服務·我掌握

家福會





# 香港這一家

爸爸、媽媽、細佬、公公、婆婆、你



**婆婆**

【新冠肺炎】湖北省確診破萬 (明報 3/2/2020)

15:15

**爸爸**

【新冠肺炎】香港首宗確診患者轉送瑪嘉烈醫院  
(香港01 22/1/2020)

15:21

**細佬**

炒口罩無良心! 灣仔藥房口罩炒至每盒 900 港元 (Topick 31/1/2020)

15:23

**衛生署: 「新型冠狀病毒」你要知!!!**

**主要癥狀:**

發燒



乾咳

乏力

呼吸困難

**次要癥狀:**

鼻塞



流鼻涕

- 傳播途徑: 飛沫傳播
- 病毒潛伏期: 14天

15:28

**媽媽**

可幸的是，每日總有好人好事在社會發生，例如: 熱心父子派發口罩、社商合作抗疫等。 😊

15:29

# 我近來好嗎？



## 齊來檢視自己的心理狀況

最近新型冠狀病毒肺炎 (最新簡稱 " 新冠肺炎 ")，令社會大眾再一次留意自己和別人的健康狀況，甚至回憶起過去的重大公共衛生事件，如2003年非典型肺炎及2009年的豬流感。

## 我現在有哪些情緒？

### 焦慮

- 經常擔心自己及家人的健康
- 不停檢視有沒有新資訊
- 害怕自己亦會染病

### 反應

- 不停發送消息和傳言
- 盲目積存物資，如防護用品、糧食等
- 花大部分時間去閱讀疫情的資訊

### 恐懼

- 頭腦慌亂、呼吸急促、手腳冰冷
- 盡量避免與懼怕的事物接觸

### 反應

- 逃避與別人接觸
- 對環境充滿警覺性
- 盲目相信未經證實的防預措施

### 憤怒

- 心跳加速、血壓上升、全身顫抖
- 產生不顧後果或激進的想法及行為

### 反應

- 指責、辱罵別人
- 或會衍生暴力的行為
- 刻意不聞不問，放棄做防疫措施

### 不安

- 過度憂心，坐立不安
- 對控制不到的事情，感到不安及無力

### 反應

- 難以入睡、情緒常有起伏
- 辦事能力下降，出現逃避行為
- 對相關資訊過份冷淡或敏感，影響正常生活



# 抗「疫」能力 Level Up



為何我們會為這「疫情」而感到焦慮、恐懼、憤怒或不安？

面對這次疫情，我們的「能力感」在不知不覺間下滑了。

不要害怕！只要我們在以下方面做多一點點，忐忑不安的感覺會逐漸減輕：

## 理性多一點

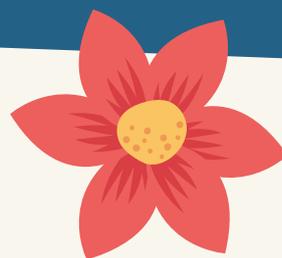
- 1) 參考可信的科學實證研究，有助保持「客觀」視野，令個人情緒保持在穩定狀態。
- 2) 保持冷靜、開放和真誠的態度，是最有效的「自我應對」方法，特別是身處危機的環境。
- 3) 接收資訊後，先查核來源，避免斷章取義，確實資料無誤才轉發給親友。
- 4) 緊貼準確的疫情發展，但避免過度焦慮或不安。
- 5) 當接收過多資訊而感到疲勞轟炸時，轉移進行其他活動。





## 感受多一點

- 1) 接受自己的負面情緒。  
例如：我的擔憂是人生的一小部分
- 2) 嘗試與情緒共處，小休片刻，  
保持穩定呼吸。例如：慢呼慢吸5分鐘
- 3) 心情煩亂時，可以先處理一些簡單的事，維持放鬆的狀態。  
例如：喝一杯熱茶
- 4) 在生活中發掘及享受一些消閒活動或練習身心鬆弛法。  
例如：留在家中研究烹飪或電腦軟件
- 5) 保持正面的信念和常存希望。  
例如：多看正面訊息或新聞





## 關愛多一點

- 1) 雖然朋友和家人現在未能時常見面，但是我們可以跟對方保持聯絡。
- 2) 父母關心子女的情緒需要，子女學習體諒父母的辛勞，互相關愛。
- 3) 兒童家庭：  
家長可以製作日程表，利用網上提供的免費資源，安排兒童活動、學習、娛樂作息時間，「在家停課不停學」。
- 4) 青少年家庭：  
可以一起看娛樂電影，玩board game，留意疫情資訊，互相提醒及支持。
- 5) 長者家庭：  
提升長者衛生意識，分享正確的防疫訊息，每天量體溫一次。





## 保護多一點

- 1) 維持家居衛生，對環境清潔保持適當的警覺，常洗手及消毒。
- 2) 好好保護自己，提升免疫力，減少去人多擠逼的地方。
- 3) 只需預留一個月的物資，剩餘的可與有需要的人分享。
- 4) 採取適量的防疫措施，減低被傳染的機會。
- 5) 如身體出現發燒或呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩並儘早向醫生求診。

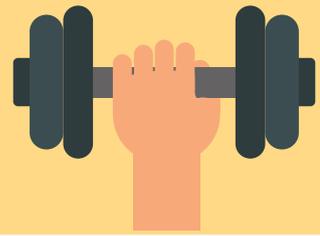


# 抗「疫」同路·真心話

## 面對當前疫情：

### 我感到困擾，怎麼辦？

- 保持健康和有規律的生活，有充足的睡眠
- 坦誠與值得信賴的人分享情緒與憂慮
- 保持開放及冷靜的態度面對逆境
- 情緒失控時，尋求專業人士的協助



### 我發覺家人或身邊的人感到焦慮，怎麼辦？

- 找個合適的時間和地方與他/她傾談
- 以尊重及理解的態度聆聽對方，給予鼓勵及伸出援手
- 語氣要平和，避免刺激對方的情緒
- 留意自己的需要，才能夠繼續關心及支持身邊人
- 如對方的情緒狀況不穩，可以游說他/她尋求專業人士協助



### 受情緒病困擾的我感到焦慮、恐懼、低落， 怎麼辦？

- 如正接受藥物治療，應定時按醫生指示服藥
- 冷靜及客觀地分析現實情況，用紙和筆寫出來
- 坦誠與值得信賴的人分享自己的情緒及狀況
- 如發覺自己的情緒失控時，尋求專業人士的協助



# 關心速遞



假如身邊的人不幸受感染了，如何正確表達關心？  
如何令對方感受到支持？

「你現在感覺如何？」



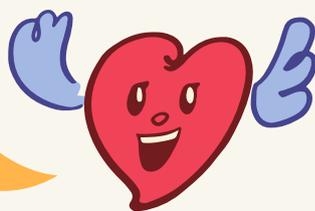
用平穩而溫柔的語氣關心對方，  
提供舒解情緒的機會。

「我不知道該說什麼，但我很關心你」



我們都會想說些好話去安慰別人，或是想幫助  
對方解決問題，有時候陪伴與支持已經足夠。

「我可以怎樣幫助你？」



因為生病及身在醫院而產生許多不便，  
例如：拿不到重要的文件，擔心家人的照顧安排等等，  
如可以幫助對方，更勝千言萬語。

# 支援服務 · 我掌握

## 有用熱線

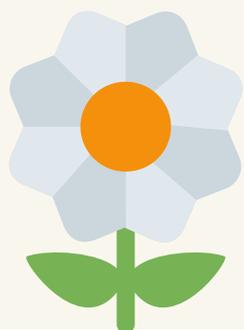
衛生署健康教育專線：2833 0111

社署熱線：2343 2255

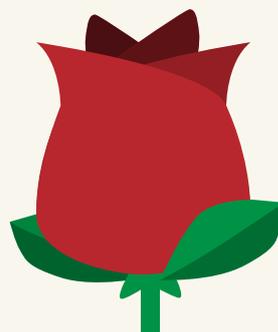
關心一線：2777 8899



## 有用貼士QR CODE



衛生署衛生防護中心



香港家庭福利會

香港家庭福利會 總辦事處

香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心20樓2010室

電話：2527 3171

網頁：[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)