

疫境抒「情」篇

面對新型冠狀病毒，
或許我們也在經歷各種情緒，
例如焦慮、憤怒、悲傷和無助。

以下我們會介紹一些簡單的身心方法*。
同事們，您可以自己嘗試來處理不同的
情緒，同時避免讓情緒影響您的身心。

事實上，當我們處於平靜和穩定時，
我們更能幫助身邊的人，
渡過這極具挑戰的時期。

*練習之前，先找一個寧靜舒適的地方，讓自己安定下來，然後留意自己當下的身體感覺。在練習期間，若然感覺不適，可以停止；若然感覺有幫助，可以持續練習；若然沒有特別感覺，可以選擇探索下去。練習後，留意身體的感覺與先前的分別。

臨床心理服務科
2020年2月



心慌

因著疫情，社區充滿了恐慌，
例如公眾會擔心缺乏口罩，
我們也可能害怕在接觸受助者
或其他人時感染。

另外，我們的工作或會
有不同的調整，在不太確定的
情況下，我們需要迅速適應。

所以即使感覺害怕、焦慮、不安，也是可以理解的。

過分恐懼和擔心有可能降低我們的免疫力，影響
我們的思考和判斷，減低我們與人情感上交流。

我們可以試試以下練習，幫助舒緩這些感覺：

1) 讓自己停下來，用你的手溫柔有力地慢慢按壓
身體不同肌肉（大約3秒），留意按摩時的感覺。

（見下頁圖1）

2) 將雙手輕輕放在肋骨兩側最低的地方，用數分
鐘感覺吸氣時雙手向外推，呼氣時回復的移動，
膊頭保持下沉放鬆。這方法也可幫助我們深呼吸，
穩定情緒。（見下頁圖2）



圖1 - 按壓身體不同的肌肉



圖2 - 把手放在肋旁，
感受呼吸時雙手的移動



圖3 - 「願意的手」



圖4 - 感受雙手支撐背部

心 惱

因著疫情，社區充滿了憤怒，
或許我們要面對情緒激動的
受助者及應付他們各種要求。
在工作方面，我們也可能要
在短時間內處理繁重工作。

所以即使我們感覺生氣、煩
躁、暴躁，也是可以理解的。

我們可以試試以下練習，舒緩情緒：

1) 讓你自己停下來，問自己憤怒背後想維護誰或
守護甚麼信念。知道那對象，例如是處於弱勢的人，
你可以在心裏給他們送上點點祝福和打氣，例如「願
你們平安」、「願他們更有力量守護對他們重要的
東西」。你也可以照顧並祝福自己，如「願我能身
體健康」。即使你沒有信仰，你亦可以如此做。

2) 緩慢地轉動你的手腕，留意慢慢鬆開手腕的感覺，
然後做「願意的手」[#] 這動作，就是鬆開雙手，
將手心向上，放鬆手指。（見上頁圖3）如果坐下，
我們只需將手掌向上，放在膝上或椅臂；如果站立，
我們可將手掌向前轉動，放鬆肩膀、手臂和手。

心傷

我們或會在媒體上看到其他人因疫情受苦，一邊看，內心或感戚戚然。另外，對著受助者，可能因為我們與他們面對類似的困難，束手無策，讓我們倍感無奈。

當我們沒想到辦法消除苦難，我們或會有無力感。

我們可以試試：

- 1) 讓自己停下來，提醒自己「我們都只是人」，無法為自己和受助者解決所有問題，我們可以跟他們一起經歷悲傷和無助的感覺。
- 2) 在一個安全舒適的地方，溫柔緩慢地轉動頸部的肌肉，用雙眼觀察該地方不同的東西，我們或會發覺平常沒有發現的事物。
- 3) 將雙手手掌放在背脊的肌肉上，輕輕將身體靠後，感受雙手支撐着自己的背部。（見前頁圖4）

心怡

面對疫情，我們同時可以做很多的事，為自己增添安樂。其實照顧自己的心理健康，是很重要的！

我們可以：

- 1) 當你有更多時間在家，回想又發掘一些讓自己快樂滿足的事，例如與家人晚餐時講講笑話、看看一些輕鬆、歡樂的影片，讓自己舒緩下來。
- 2) 讓自己完成要做的瑣碎事，例如打掃家居。保持日常生活：吃飯，休息，與家人和朋友聯繫。之後，感謝自己、欣賞自己。
- 3) 記錄你認為在這艱難的情況下，仍然值得感恩的事，例如即使情況不容易，我仍然有……我仍然能夠……我仍然看見他們……我仍然知道他們……

你會看到，生命不只是有疫境！

無論你有甚麼情緒，我們鼓勵你打開你的心，邀請身邊可信任的家人、朋友不加任何意見、單單聆聽你訴說心底話。有人明白自己的感覺，你又接受別人的關懷和溫暖，是多寶貴！

其他資源：

- 1) 冠狀病毒焦慮症：應對恐懼的4種方法 (Coronavirus Anxiety: 4 Ways to Cope with Fear)
<https://psychcentral.com/blog/coronavirus-anxiety-4-ways-to-cope-with-fear/>



- 2) 五種理解冠狀病毒覆蓋程度的方式 (Five Ways to View Coverage of the Coronavirus)
<https://www.apa.org/helpcenter/bird-flu>

