



DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組



# 抗疫很苦 但我們仍可以愛自己



## 抗疫情緒懶人包



# 外出好驚，但我們可以保護自己

## 疫情期間要外出採購/工作時，你可能會感到：

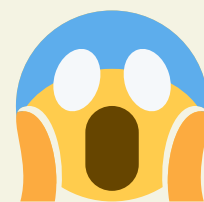
淨係戴個口罩  
個個專家講嘅野都唔同，  
外國做法同香港又唔同，  
究竟聽邊個先啱？

煩厭



每日確診人數越黎越多，  
啱啱出街我唔會已經  
中咗招？

恐懼



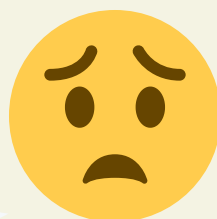
宜家疫情咁嚴重，  
究竟公司/學校幾時先肯俾  
我哋在家工作/學習啊？

憤怒



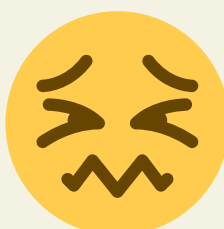
啱啱我見到有人著住防護衣  
喺屋企樓下行過，  
會唔會我哋個棟樓  
有人染疫？

擔心



唉，啲嘢越黎越貴，  
快速測試又買唔到、  
消毒藥水口罩又開始搶，  
點算啊？

焦慮



都戴咗兩年口罩啦，  
幾時先可以除口罩啊！  
宜家又話要戴兩個，  
好焗啊！

厭惡



面對瞬息萬變的環境，有不同的負面情緒是很正常的。我們可以接受自己有這些感受，同時按需要做一些能有效放鬆的活動，為自己減低負面情緒。



# 在家好悶，但我們可以充實自己

## 疫情期間要在家抗疫時，你可能會感到：

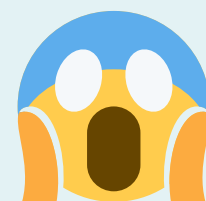
明明我又冇中招，  
點解我要留喺屋企？

憤怒



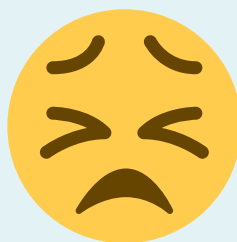
我會唔會已經中咗？  
我會唔會已經  
傳染咗俾人？

恐懼



唉，搞嚟搞去確診人數  
都係咁升，  
我哋以後係咪都會咁？

無助



我想出街啊！  
我想同一大班friend  
一齊聚會啊！  
我想去旅行啊！

渴望



屋企啲物資夠頂  
幾多日呢？  
我洗唔洗再去買多啲呢？

焦慮



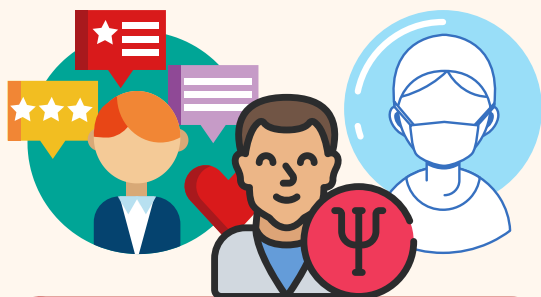
日日都喺屋企，  
我仲可以做乜？

沉悶



要明白面對突如其來的轉變，有不同的情緒是很正常的。我們可以理解和容讓自己有這些感受，同時從日常生活中的點滴入手，為自己減低負面情緒。

# 無論我們要外出還是留在家中， 我們都可以



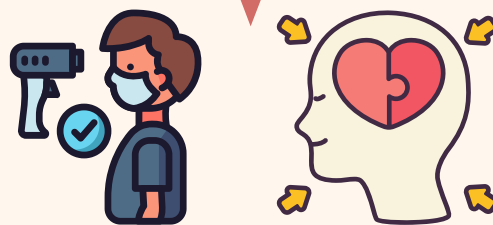
有需要時  
主動尋求協助



繼續保持個人衛生，  
做好防疫措施



盡量保持  
有規律的生活作息



留意自己的  
身心情況



善用資訊科技，  
與家人/朋友保持聯繫



適當留意疫情和防疫措施  
的變化



# 中招好煩，但我們可以照顧自己

## 染上新冠肺炎，你可能會感到：

我明明做足曬防疫措施，  
點解會係我？  
喺邊度感染？

不忿



我仲會唔會好得番？  
好番之後  
會唔會有後遺症？  
我會唔會死架？

擔心



我會唔會已經傳染咗  
比屋企人/朋友/鄰居？

自責



我應該點做？  
留喺屋企食藥休息  
定去睇醫生？

無助



一日最衰都係我，  
搞到全世界都要強檢

內疚



自己一個喺醫院/隔離，  
又見唔到屋企人/朋友，  
好似與世隔絕咁，  
無人理我……

孤獨



感染新冠肺炎，我們會出現不同的情緒，可以說是人之常情。  
即使疫情充滿未知，我們依然從生活著手，學習照顧自己。



# 中招好煩，但我們可以照顧自己

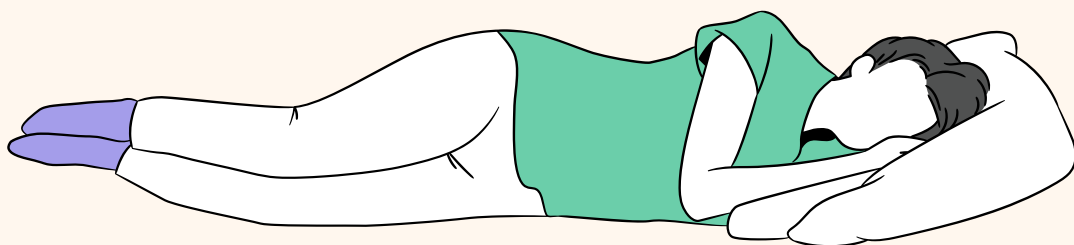
## 與自己

- 或許我們可以嘗試利用這段「被休假」的日子，把握機會和自己相處。
- 亦可以參考網上有很多「助人、自助」的資訊和工具，善用這些資訊來照顧自己的身心狀況。

獨自一人 ≠ 孤單



- 確保自己又充足的睡眠和健康的飲食





# 抗疫很苦，但我們仍可以愛自己

## 與身邊人保持聯繫

善用資訊科技，與家人/朋友保持聯繫和更新近況，  
你亦可以使用網上輔導服務去傾訴你抗疫期間的情緒。



請記著你並不孤單，  
也請你相信你會康復的。  
共同努力，戰勝疫情！





YOU ARE NOT ALONE



你並不孤單

如果你/你的朋友不幸染疫，  
我們想跟你說/你可以跟你的朋友說：

「得知道你染疫呢個消息，我想同你講我哋一直都會喺度，只要你需要，就聯絡我哋傾啦！」





PHONE

now

如果你有很大情緒困擾，你可以聯絡下面的求助熱線

4 more notifications

B

「Open嘢」24小時網上平台  
11-35歲人士都可以使用

9121 2012

  : hkopenup

香港紅十字會  
"Shall We Talk" 心理支援服務

5164 5040

hkrcshallwetalk  

「Chat隆」網上聊天服務

<https://chatpoint.org.hk>

醫院管理局 精神健康專線

2466 7350

社會福利署

2343 2255

明愛向晴熱線

18288

生命熱線：青少年生命熱線

2382 0777

東華關懷熱線

2548 0010

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z  
#