

2020年8月號

## 疫情下在家好好工作 「Work from Home」；「Well at Home」

第三波新冠肺炎疫情肆虐，為了減少社交距離及減低傳播風險，很多工在家工作 (Work From Home)。有不少員工及其家人在適應新生活出現困難，甚至出現精神情緒困擾。

我們希望大家在家工作時，也能好好生活，即「Work From Home」也要學習「Well at Home」，照顧好自己的身(3)、心(3)、靈(0)整全健康,如果出現抑鬱情緒，要盡快及適當處理，自己管理自己的行為，重建「積極生活」。

新生精神康復會臨床心理學家楊翠兒的提示：「重建積極生活」有**三個**步驟。

1

為日常生活中的活動進行分類

2

將活動按難度分類

3

計劃與實行





2020年8月號

## 步驟一：為日常生活中的活動進行分類

日常生活中的活動大致可分為三個類別，包括日常活動、愉悅活動及必要活動等。我們可以思考這3大類活動，在疫情之下如何受到影響。

### 1 日常活動 例如買日用品、整理儀容、洗澡、打掃及煮食等

- 影響**
- 以前可以隨意去做這些活動，但現在會刻意減少外出做這些活動

### 2 愉悅活動 讓我們投入及享受的活動，對每個人而言也是獨特的，例如觀看劇集、打機、畫畫、聽音樂及閱讀等

- 影響**
- 以前我們可以選擇外出和朋友見面，現在卻減少接觸
  - 以前常和子女外出遊玩，現時卻減少外出，少了「充電」的機會
  - 多了時間在家，可能覺得無所事事

### 3 必要活動 重要事務，如未能及時處理會有負面後果，例如購買防疫用品、工作、管理財務、照顧家人及做運動等

- 影響**
- 以前可以面對面與同事高談，現在要靠網上會議，不能作深入探討，影響工作成果及進度
  - 以前可以在附近的銀行處理財務，現在附近銀行不辦工，或其他銀行的辦工時間縮短了，故經常出現「長龍」
  - 以前有定時到健身室運動，現在健身室不開門，不可以在那做運動

2020年8月號

## 步驟二：將活動按難度分類

可以嘗試將事情「拆散」，例如將喜歡做的活動按難度分類，然後因應自己的能力去選擇先進行較容易的活動，由易入難，循序漸進。

例子：

每天做一些比較**簡單**的活動，給自己一個330小休息：

### 進行3分鐘呼吸空間練習



### 進行伸展運動



也可以嘗試做一些比較**困難**的活動：

### 瑜伽



### 太極



### 掌上壓及深蹲等 負重運動



## 甚麼是330小休息？

3(身)3(心)0(靈)小休息是指無論每天生活多忙，都可以抽出時間做一些自己喜歡做、有益身心靈健康的活動，作為給自己的330小休息。有研究顯示，每日進行「小休息」，可舒緩情緒、減少壓力；促進身、心、靈健康；並會提高每個人關顧自己身、心、靈的意識。每日都只抽少少時間進行330小休息，便可鞏固我們的身心靈健康。



2020年8月號

### 步驟三：計劃與實行

愈仔細的計劃，愈有助實踐。先擬定計劃的細節，付諸實行。

例子：如利用工餘時間養成練太極，以防跌

- 到 YouTube 選擇適合自己的太極練習
- 定下每天練習太極的時間及地點
- 預備練習時需要的衣服及用品，如毛巾等
- 找家人陪伴或一起練習
- 練習後與家人一同檢討及於網上與朋友分享經驗
- 擬定下次練習的內容、時間、地點等細節

要實踐「重建積極生活」的方式，需要留意以下事項：

- ✓ 計劃時需要平衡3個類別的活動（日常、愉悅及必要活動）
- ✓ 以循序漸進的方法一步一步重建生活，不宜操之過急
- ✓ 詳細計劃及切實落實計劃
- ✓ 可以邀請家人一同參與，或透過網上與同事/朋友一同進行/ 分享，互相支持之餘，亦可重建社交生活
- ✓ 以正面態度進行，並嘗試盡量享受過程，培育正向思維（positive psychology）



掃瞄二維碼

重溫「大家都 Work From Home，但如何 Well At Home?」  
網上講座

2020年8月號

## 330心理抗疫錦囊 養成dayday330小休息的習慣

大家在抗疫同時，也要好好照顧自己，養成每天進行330小休息的習慣。

### 330 是什麼？

330是廣東話「身、心、靈」的諧音，代表身心靈整全健康。

### dayday330小休息的特色是.....

- ✓ 每天做自己喜歡做的事情，培育正向思維 (Positive Psychology)
- ✓ 可以融入「靜觀」(Mindfulness)，「靜」心「觀」察小休息的細節及過程
- ✓ 自己安排時間進行，不會令自己有壓力，是自己給自己的小休息 (micro-break)

### dayday330：可以做什麼靜觀練習

#### 1：靜觀步行練習



受疫情所限無法外出運動，長期坐在家中，感到腰酸背痛，整個人亦提不起勁。你可以嘗試在家中「行行企企」，做靜觀步行練習。平常行路，我們可能習慣了邊行邊思考，或是邊使用電話，從來沒有好好留意自己的步行姿勢。透過步行練習，我們可以全心全意專注自己的腳步。

掃描二維碼  
收看靜觀步行練習



2020年8月號

## 2：靜觀呼吸練習



在家中百無聊賴，結果花了大量時間收看與疫情相關的新聞及資訊，情緒容易受到影響。擔心工作未來出現變數而壓力太大或心情不好，不妨做靜觀呼吸練習，讓自己平靜下來。

掃描二維碼  
收看靜觀呼吸練習



## 3：靜觀進食練習



雖然現時無奈要減少外出聚會，不過，留在家中吃飯也可以有不同的體驗。嘗試練習「靜觀進食」，我們更能享受食物的真正味道。

掃描二維碼  
收看靜觀進食練習



## 4：靜觀伸展練習



在家工作也別忘了要適時舒展身體。大家可以練習靜觀伸展，透過不同的動作了解自己的身體，並細心觀察當下一刻的感覺。

掃描二維碼  
收看靜觀伸展練習



2020年8月號

## 5：身體掃描練習



悶在家中，生活作息可能變得混亂。如果你發現自己的睡眠質素欠佳，可以嘗試在睡覺前做身體掃描練習，透過有系統的方法，逐步觀察身體每一個部分的感覺，同時訓練自己的專注力。

掃描二維碼  
收看身體掃描練習



## dayday330：在線懷舊小遊戲 (例如抓子)



在家中時間多了，可以學習一些新事物。「dayday330」行動將懷舊小遊戲與現代化科技結合，推出抓子、踢毽及彈波子在線遊戲，一方面希望讓大家認識到我們上一輩的兒時遊戲，另一方面，在玩遊戲時，可以給自己一個330小休息。

掃描二維碼  
開始進行  
線上遊戲



要了解多一些dayday330，可參閱dayday330網址 (<https://dayday330.hk>)。

2020年8月號

# 新生會最新動向

## dayday330行動



- dayday330 於2019年啟動至今，已獲得超過90間機構 / 學校支持，成為行動支持機構。他們除了向員工 / 老師 / 學生推廣每天進行330的訊息外，亦會以不同方式協助本會向公眾人士宣傳dayday330。
- 於7月31日至8月20日期間，銅鑼灣崇光百貨贊助廣告宣傳位置，於外牆大屏幕播放dayday330宣傳片。
- 現時已有超過3,400人簽署dayday330約章，給自己一個330承諾。



銅鑼灣崇光百貨外牆大屏幕  
播放dayday330宣傳片

- 成為dayday330行動的支持機構，與新生會一同推廣330小休息，詳情請聯絡新生會傳訊部 ([corporate-affairs@nlpra.org.hk](mailto:corporate-affairs@nlpra.org.hk))
- 個人簽署dayday330約章可以瀏覽 <https://dayday330.hk>



2020年8月號

## 新生會最新動向

### 社會企業最新產品 玫瑰冷泡咖啡現已登場



為響應dayday330行動，本會社會企業推出新產品 - 玫瑰冷泡咖啡。玫瑰冷泡咖啡是採用100%優質阿拉比卡拼配咖啡豆，配上玫瑰點綴、經歷超過20小時浸泡萃取而成。大家可以透過沖泡及細味花香咖啡，每天給自己一個「330小休息」。

dayday330 玫瑰冷泡咖啡，全線cafe330及farmfresh330均有發售。

掃描二維碼  
了解cafe330及  
farmfresh330聯絡資料



### 【媒體報導】-明珠雜誌



本會農場經理在TVB明珠雜誌節目  
分享在疫情下如何支援服務使用者

掃描二維碼  
重溫節目



2020年8月號

## 新生會最新動向

### 賽馬會新生精神康復學院最新動向

#### 李嘉誠基金會慷慨捐贈 支持本會發展網上學習平台

本會獲李嘉誠基金會慷慨捐助港幣二百萬元，用作發展精神健康網上學習平台，讓公眾人士可以更便捷的方式學習有關精神健康的知識和獲取相關資訊。



#### 【ZOOM課程推介】

課程名稱：Emotional Communication Technique and case sharing in mental health

日期：2020年9月15日（星期二）

與服務使用者建立互信和有效的協作關係，是精神健康從業員須具備的心態和技能。李耀基醫生（精神科）將會於9月15日網上課程中講解情緒溝通的原理、相關情景討論和心得分享，並探討如何打開各種溝通方法，以了解服務對象情緒背後的需要和提供更貼身的精神健康服務。



**TRAINER**  
 Dr. LEE Yiu-ki  
 MBChB (CUHK), MRCPsych (UK),  
 FHKCPsych, FHKAM (Psychiatry)



掃瞄二維碼  
報名及了解詳情