

2022年3月號

新生會共同携手抗疫

疫情持續嚴峻，我們會份外留意自己及家人的健康狀況及各方面與疫情相關的資訊，心神可能比平日更易感到倦怠、虛耗。事實上，身(3)、心(3)、靈(0)健康相輔相成，因此，此時此刻，我們更需要為自己每日留一片身心靈空間，給自己「330小休息」，只有維持良好的精神健康健康，才可好好照顧自己及家人。

330小貼士



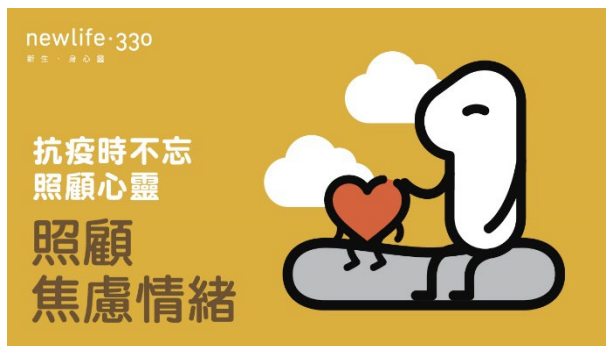
有研究顯示，不時在自己稱心的時間做一些自己喜歡而正面的活動及事情，可以作准給自己的「小休息」，亦可紓緩情緒、減少壓力，促進身(3)、心(3)、靈(0)健康。新生精神康復會(新生會)鼓勵大家在疫情期間進行「330小休息」，好好照顧自己的精神健康。大家可以參考由英國新經濟聯盟所提倡、具實證支持的「達至身心健康的五種方法(5 ways to well-being)」，來進行「330小休息」。



2022年3月號

好奇留意 – 覺察自己當下情緒、狀態

疫情下的「330小休息」- 6個靜觀練習

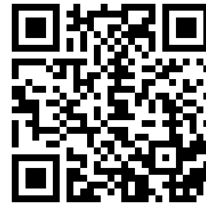


掃描二維碼
聆聽「抗疫時不忘照顧心靈」系列



2022年3月號

動一動身 – 進行伸展活動及保持適量的運動



掃描二維碼
 瀏覽影片練習靜觀伸展

給予樂善 – 疫情下更要多關心自己及別人

助人為快樂之本，疫情期間，我們除了要保護自己及家人之外，亦可以向其他有需要的人士伸出援手，如果能力許可，可以與有需要的人士分享防疫物資。同時亦要多些關心自己、家人、同事朋友等。

與人聯繫

即使我們暫時未能與親朋摯友共聚，仍可以利用通訊軟件與他們聯繫、互相陪伴。大家亦可以透過向家人朋友發送Whatsapp Sticker 送上關心。



掃描二維碼
 下載dayday330
 Whatsapp 貼圖



2022年3月號

持續學習

我可以培養新的興趣、學習新的知識或是定立新的目標，解悶之餘亦可得到成功感、滿足感。

精神健康網上學習平台：<https://www.mhlearninghub.hk>



2022年3月號

「情緒GPS」疫境同行情緒諮詢服務

除此之外，學習一些情緒管理技巧，亦能有效地幫助我們維持身心健康，帶來更長遠的好處。由香港賽馬會慈善信託基金資助，新生精神康復會於2021年9月已開展為期3年的「情緒GPS」服務。在第五波疫情下，「情緒GPS」服務為公眾提供「疫」境同行的情緒諮詢服務，希望為近期受疫情影響，導致壓力倍增、感到迷失或情緒跌入低谷的人士，提供具臨床實證的情緒治療，走出困局。

而一系列的心理治療服務，包括單對單的指導式自助治療、心理教育小組、身心健康行動計劃及臨床心理治療小組。心理健康主任亦會按不同服務使用者的情況需要，轉介更多服務使用。

「疫」境同行-情緒支援服務報名：<https://bit.ly/3Mceucx>

了解更多「情緒GPS」詳情：<https://www.egps.hk/>

臨床心理服務團隊快問快答心理健康難題

每日海量的抗疫資訊令人愈看愈心慌，確診數字持續高企、超市物資近乎被搶購一空.....眼見愈來愈多市民出現不安、焦慮等情緒問題，新生會臨床心理服務團隊特別推出「疫」境同行-臨床心理學家快問快答活動。

公眾只要透過網上表格提出有關心理健康的疑問，新生會臨床心理學家會整合問題，並透過社交平台逐一解答，希望在疫情期間解答有關一些簡單的精神健康疑問。

「疫」境同行 臨床心理學家快問快答：<https://bit.ly/35WfSiH>

新生精神康復會Facebook：

<https://www.facebook.com/NewLifePsychiatricRehabilitationAssociation>



2022年3月號

賽馬會思妍婦女精神健康計劃 - 婦女「疫」境自強 活動

新生會鼓勵婦女在疫情下要繼續學習，好好充實自己，照顧身心靈健康。

「管理壓力新方法」講座

以接納及承諾治療(ACT)為視角，重新調整個人回應壓力的方法，並學習如何在困境中，接納及觀察自己的情緒。

日期: 2022年3月30日(星期三)

時間: 晚上7:30 – 8:30

費用: 全免

「宅出身心靈」健康講座

疫情爆發，大家都減少外出和社交活動，但長時間在家難免感到納悶和孤獨。運動能增強免疫力、減輕壓力和焦慮。講座邀請註冊物理治療師，講解婦女常見痛症及情緒的關係，同時示範適合在家工作時的運動。

日期: 2022年4月6日(星期三)

時間: 晚上7:15 – 8:45

費用: 全免

完成網上精神及情緒健康評估後 (<https://bit.ly/3CUiTN2>)，可經 whatsapp 9731 3691報名參加活動



掃描二維碼
填寫網上精神及情緒健康評估

2022年3月號

新生會身體力行疫情下關心別人

與伙伴攜手支援港人330

為了與港人齊心抗疫，及希望大家互相關懷及支持、保持正能量，新生會積極與不同的伙伴合作，希望可以支援港人在疫下的精神健康。當中新生會dayday330與香港鐵路有限公司(港鐵)將會與新生精神康復會dayday330合作，製作一系列打氣及窩心標語於港鐵範圍包括車站及商場等展示，並會錄製特別車站廣播，向市民傳遞正面訊息，鼓勵各界在疫情期間保持身心靈健康。

另外，本會亦與凝動香港體育基金(InSpiringHK)合作，向低收入家庭派發身心靈抗疫包，內含newlife330口罩套及貼紙、dayday330資訊及傳統小遊戲抓子以及其他由凝動香港體育基金預備的防疫物資。

