



2020年4月號

【情緒GPS】心理防疫錦囊 - 學會與憂慮共處

受到連月的疫情影響，人的煩惱無疑增加了許多。為了確保自己、子女與家人的健康，我們或會緊貼地留意著網上消息，以便搶購口罩、眼罩及消毒用品，但最終可能得到個別糧食或家居用品被搶購一空的消息，令人感到恐慌。疫情蔓延連帶經濟受損，一些上班一族要適應在家工作，有些被公司要求放無薪假期，有些甚至被裁員，失去穩定的收入來源。年輕一輩失去了回校上課的機會，數月來只能悶在家中，錯失了與三五好友相處的時光。在這個不尋常常的情況之下，種種不快堆積在心頭，感覺到壓力實在是人之情。

處理壓力的方法相信大家也聽過不少，例如在生活中增加一點照顧自己、取悅自己的活動、做運動讓自己放鬆、透過呼吸練習、靜觀、瑜伽給心靈一個休息的空間。即使以上的方法能有助減壓，但有時難免仍會不能自制地擔心起來。這個時候，我們又可以怎樣做？

首先，我們可以想一想那些令我們擔憂的事情是可以控制、能夠解決的，或是不可以控制、不能即時解決的呢？如事情是可控及可解決，我們可以有系統地去想出應對方法，並選出一個可行的方法去執行，切實地解決這件事情。

而面對不容我們操縱的事情，我們無需急於「踢走」這些憂慮。反之，我們應承認這些負面想法及情緒的存在。然後，我們可以將注意力從擔憂的思緒轉移到身體上，感受這些壓力在身體哪個地方表現出來，再好好照顧這些不快的身體感覺。我們亦可以透過腹式呼吸練習，把注意力放在安穩的身體感覺，讓思緒穩定下來。然後，再次把注意力集中於正在進行的事情，或是投入去做一些有意義的事情，讓我們繼續活在當下。

如果嘗試以上方法時覺得難以充分掌握當中的技巧，又或者自覺擔憂越來越影響日常生活，歡迎你隨時聯絡本會的情緒GPS服務。新生精神康復會的心理健康主任會一步一步引導你去學習及實踐管理情緒的技巧，與你共同面對。

了解更多情緒GPS服務：<http://www.egps.hk>

祝願大家身、心、靈健康 (330)

E – Emotion

G – Guidance

P – Psychotherapy

S – Self-learn

2020年4月號

新生會陪你「疫」境自強

疫症當前，新生精神康復會特意製作了「情緒GPS」心理防疫錦囊系列，讓安坐家中的你也能得到充足的情緒支援。是次系列內容包括一段講解如何處理憂慮的動畫短片，讓你收看自用，亦可與身邊親友分享，關顧彼此的身心靈。此外，新生會臨床心理服務團隊將會在網上舉辦多場免費講座，與你一同探討如何在疫情之中面對煩憂，活得輕鬆自在。

掃描二維碼觀看【情緒GPS】
心理防疫錦囊動畫短片



【情緒GPS】心理防疫錦囊 - 網上講座系列

報名及詳情：<https://bit.ly/2QVUnnj>

費用全免

主題：晚晚瞓唔到，點算好!?

日期：4月22日

時間：晚上8時至8時30分

導師：新生會臨床心理學家黃國良先生 及 eGPS心理健康主任陳頌恩小姐

簡介：疫情肆虐下，相關的新聞和資訊難免會令我們憂心忡忡。再加上長期安守家中，生活習慣的改變也可能擾亂生理時鐘。嚴重的更可能會導致睡眠問題，變得難以入睡，或者影響了睡眠質素。是次講座將講解影響睡眠的因素，以及改善睡眠的方法，幫助大家於疫情肆虐下仍然維持良好的睡眠習慣。另外亦會教授一些放鬆練習，幫助舒緩焦慮引起的身體狀況，讓身體放鬆下來得到休息。



2020年4月號

【情緒GPS】心理防疫錦囊 - 網上講座系列

費用全免

主題：韌力是怎樣煉成的？

日期：4月29日

時間：晚上8時至8時30分

導師：新生會臨床心理學家鄧亮滢女士 及 eGPS心理健康主任黃睿彤小姐

簡介：近年來，香港正面臨疫情影響、經濟低迷。香港人如何能在逆境中越戰越強呢？是次講座將與大家一起探討韌力包含哪些元素，在個人、家庭以至城市層面上如何鍛煉韌力、靈活變通，保持樂觀心態，照顧好自己的身心靈（330），並維持與其他人的連繫，互相扶持，共渡難關。

主題：煩惱來襲怎麼辦？

日期：5月6日

時間：晚上8時至8時30分

導師：新生會臨床心理學家張敬斯博士 及 eGPS心理健康主任梁曦彤小姐

簡介：如果這刻閉上眼睛，有甚麼煩惱正在腦海中困擾著你？可能你會害怕自己不小心沾到細菌、擔心子女在家學習跟不上進度、又或者憂心工作收入不穩定……煩惱來襲時，整個人會越想越繃緊，好像無法解脫般。我們會與你探討如何梳理重覆出現的煩惱。透過學習把憂慮分類，更有效應對不同的煩惱。講者亦會分享如何運用辯證行為治療當中A.C.C.E.P.T.S.的各種手法，以減輕日常煩惱可能帶來的情緒困擾。

主題：人生無常，如何面對捉不到的未來？

日期：5月13日

時間：晚上8時至8時30分

導師：新生會臨床心理學家凌悅雯博士 及 eGPS心理健康主任姚志威先生

簡介：回顧過去，生活實在有太多我們不能預測的事發生。有誰能預計到需要保持社交距離、有誰曾想像到廁紙也會被搶劫？到底未來會怎樣，哪些人和事仍會留在身邊？太多的未知往往會令人覺得難以掌控，讓人忐忑不安。怎樣去面對無常的人生？或許，我們可以從接納與承諾治療的理念中得到一些啟發。

掃瞄二維碼
報名



2020年4月號

抗疫期間 保持身心靈健康的五個小貼士

在非常時期，我們留在家中的時間比以往也多。如何在這些時間繼續保持自己的身心靈健康呢？我們有以下五個貼士：

保持與人連繫

最近大家難免會少了接觸朋友，但請記得人與人之間的連繫也非常重要。我們可以多利用科技與親人和朋友聯繫。一個簡單的信息去問候、一個電話、一個視像通話讓我們在困難的時候互相陪伴。

繼續學習 充實自己

在家的時間多了，難免會感到沉悶。讓自己繼續學習，讓自己對生活保持新鮮感。在這段時間為自己定立一個新的小目標：可以是看一本書、練習一首新歌、學習一個新的電腦軟件，不但可以充實自己的生活，也為自己帶來新的技能。

覺察自己情緒

在這段期間大家難免會有不同的情緒，例如焦慮不安、憤怒憎憎等等。當你留意到自己有情緒的時候，不妨深呼吸一下，然後把注意放在身體的感覺。看看情緒在身體的那一部份儲存起來，關心一下那些身體感覺。

幫助有需要的人

在這個疫症期間，除了好好保護自己和家人之外，我們也可以為其他有需要的人伸出援手，把我們有多的物資分給身邊有需要的人。

保持適量運動

雖然在家中，但我們也需要保持適量的活動，因為活動對我們的精神健康和身體健康也非常重要。所以你可以選擇在家中做一些簡單的運動。環境容許的話也建議可以到自然環境走一趟讓自己可以呼吸新鮮的空氣。

參考資料：<http://bit.ly/39e5wqH>

5 Well-being Tips



掃描二維碼
觀看影片



2020年4月號

dayday330 WhatsApp 貼圖「鼓勵問候篇」

疫情持續，我們記緊要照顧好自己，常注意清潔、飲食營養及充足休息，方可照顧好身邊的人，共同對抗疫情。請即下載新生會推出的WhatsApp 貼圖，常與親友聯繫，向親友送上關愛及叮囑，亦是有助大家保持身心靈健康。



掃描二維碼
下載貼圖

「居家靜觀練習」



Mindfulness at Home

在疫情持續的情況下，新生精神康復會尤其關心大家的身(3)、心(3)、靈(0)需要，特別推出一系列「居家靜觀練習」，希望各位在防疫的同時，養成照顧自己身心靈(330)的習慣，每天用至少3分30秒，用靜觀練習進行330小休息。

掃描二維碼
練習靜觀





2020年4月號

有關復元人士口述歷史戲劇計劃的研究

為了培養中學生對復元人士的正面態度，新生會早年曾與中文大學合作，推行了一個以口述歷史及戲劇教育計劃，以減少中學生對復元人士的誤解或污名化。

計劃中，20名復元人士進行戲劇訓練後，為數百名中學生演出了一齣由不同復元故事改編而成的舞台劇。每位中學生其後亦透過計劃參加了一個澄清對精神疾病的迷思和誤解的工作坊。

中學生參加計劃後，對復元人士的污名 (Stigma) 及社交距離 (Social distance) 均有顯著的改變。

污名方面，他們傾向不再與復元人士保持距離、不再對復元人士抱持負面觀感、及較認同復元人士需要得到幫助及關心等。

社交距離方面，他們也變得較願意與復元人士交談及交朋友、及較認同復元人士均可就讀主流學校等。

參與表演復元人士的自我效能感 (Self-efficacy) 及自尊感 (Self-esteem) 均有顯著改善。

自我效能感方面，復元人士變得較有自信去面對困難、認為自己有能力去解決問題等。

自尊感方面，復元人士變得對自己抱持較正面的觀感，例如認為自己有一定優點、認為自己有值得驕傲的地方等。

研究建議，教育局及本港各中學可加強合作，結合口述歷史及戲劇教育，開放類似渠道讓大眾更認識復元人士。

引用文章：Yau, S., & Mak, W. (2014). "In Our Own Stories"- Stigma reduction programme in promoting a positive attitude towards persons in recovery in secondary school students (Final Rep. HCPF Project No. 04110025).

如有任何查詢，請聯絡「實證為本實踐」事工小組
電郵：research@nlpra.org.hk

掃描二維碼
下載研究撮要





2020年4月號

慷慨捐贈 齊心抗疫

本會在此衷心感謝各界善心人士之慷慨捐贈，防疫物資捐贈者/團體/公司名單如下：(排名不分先後)。

- DISENO Idea Limited
- HKTV mall
- MINDSET
- Smile With Us HK
- 工業福音團契
- 中國太平
- 天主教聖老楞佐堂
- 屯敘
- 日盛科技有限公司
- 古天樂慈善基金
- 百份百餐廳
- 李嘉誠基金會
- 社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處
- 旺角街坊會陳慶社會服務中心
- 建祝義工
- 香港大學
- 香港公益金
- 香港紅十字會
- 香港惠民服務社
- 國際獅子總會中國港澳三〇三區
- 港區省級政協委員聯誼會
- 童心展亮
- 愛承傳基金協會
- 慈山寺
- 新界扶輪社
- 聖言中學舊生群組
- 樂在棋中社會企業有限公司
- 澤群慈善基金
- Mr. Ho Yu Fung
- Ms. Chan Yuen Fan
- 李震熊先生
- 李女士
- Feeding Hong Kong
- MBA會計稅務有限公司
- Onbrico
- 才晉高等教育學院(柴灣)
- 友拜慈善基金
- 屯門區議會陳樹英議員辦事處
- 日本命力
- 加油香港基金
- 正道愛心行動
- 佛教慈濟基金會香港分會有限公司
- 征服世界-日本精品玩具專門店
- 社會福利署
- 香港中華基督教青年會佐敦會所
- 賽馬會綜合青少年服務中心
- 社福聯合陣線
- 香港政協青年聯會
- 香港深水埗獅子會
- 香港賽馬會
- 香港社會服務聯會
- 無國界醫生
- 惜食堂
- 結好集團總公司
- 愛苗行動
- 新世界建築有限公司
- 新世界發展有限公司
- 新鴻基地產
- 劉鑾雄慈善基金
- 駕得好
- Dr. Chris Wong Kwok Yiu
- Mr. Wong Ka Kit
- Ms. Yantl Sze
- 李懿敏小姐
- 蘇陳偉香女士, BBS

如欲捐贈防疫物資予本會服務使用者，請聯絡企業傳訊部

電郵：corporate_affairs@nlpra.org.hk

電話：2332 4343



2020年4月號

「賽馬會家頌希望計劃」正式展開

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，為期三年的「賽馬會家頌希望計劃」於2020年1月正式開展。計劃以家庭系統及成長發展為服務框架，旨在為受精神健康 / 病患困擾，並育有18歲或以下兒童及青少年的家長 / 監護人 / 照顧者及其家庭提供家庭為本輔導、多元家庭小組、兒童精神健康心理教育小組、身心靈健康活動及家長為本互助活動，提昇家庭成員的精神健康和抗逆能力，促進家庭功能及互助；此外，計劃亦會培訓社區人士為友伴大使，支援受精神病患困擾的父母之兒童 / 青少年子女及其家庭，凝聚社會資源和促進互助共融；同時透過專業同工培訓及公眾教育，提昇同工支援面對精神病患困擾之家庭的專業能力，並提昇社區人士對精神病的認識和接納，營造和諧共融的社區。



我們的服務

- 家庭為本輔導
- 多元家庭小組
- 兒童精神健康心理教育小組
- 身心靈健康活動
- 家長為本互助活動
- 友伴大使計劃
- 專業同工培訓
- 公眾教育



服務對象

- 服務對象
- 受精神健康 / 病患困擾，並育有18歲或以下兒童及青少年的家長 / 監護人 / 照顧者及其家庭
- 專業同工
- 社區人士

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



2020年4月號

「賽馬會家頌希望計劃」



服務申請

- 可致電或親臨向本計劃的社工查詢及申請服務
- 可由社福機構、學校、醫療單位、宗教團體或其他單位轉介，並歡迎轉介同工查詢



服務收費

- 輔導服務：按家庭入息收費，綜援及低收入家庭可獲豁免
- 小組及活動：按活動收費

聯絡方法

電話：33552 5253

電郵：jchopes@nlpra.org.hk

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER