



強身能量

壓力速速@UT



面對轉變，假如你有擔憂、
焦慮的壓力反應，
是十分正常的！



 請留意：
如壓力持續高企，會削弱自身的免疫力！



有多久·
你沒有好好
擁抱一下
自己？





不如先了解一下自己的壓力情況吧

在過去一星期		全部時間 (5分)	大部分時間 (4分)	一部分時間 (3分)	間中 (2分)	從未 (1分)
1	我感到無法解釋的筋疲力盡?					
2	我感到緊張?					
3	我感到太緊張以至於甚麼都不能讓我平靜下來?					
4	我感到絕望?					
5	我感到不安或煩躁?					
6	我感到太過不安以至於不能靜坐?					
7	我感到沮喪?					
8	我感到太沮喪以至於什麼事都不能讓我愉快起來?					
9	我感到做每一件事情都很費勁?					
10	我感到自己無價值?					

資料來源：凱斯勒心理困擾量表(K10)及 Shall We Talk 陪我講網頁



少於20分

現時心理健康，沒有情緒困擾，請繼續關注身心健康狀況。

20-24分

可能有輕微情緒困擾，建議你多關注自己的身心狀況，有需要時多做減壓活動。

25-29分

可能有中度情緒困擾，建議你需留意自己的身心狀況，多做減壓活動。

超過30分

可能有較大情緒困擾，建議你可尋找你的社工或致電尾頁的情緒支援熱線，尋找專業人士支援。



安靜情緒 小貼士

面對轉變，或許會令我們感到不安及混亂，但若我們能維持一定的生活規律，掌控我們所能控制的，可以減低混亂及焦慮的情緒！





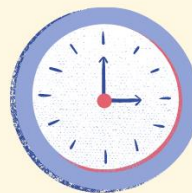
規律生活

安排家庭及自我時間

每天安排一點自我時間，做一些放鬆的事，包括看電視、看書、聽音樂等



定時睡覺
定時起床



每天做適量運動



定時進食



每天安排一點家庭時間，陪陪伴侶，亦與孩子一同玩遊戲、說故事



每天進食健康食物及飲足夠的水



減壓方式推介(一)

深呼吸

在心情鬱悶時深呼吸，當呼吸變得又慢又深時能將氧氣提供至大腦，加強血液循環及自律神經得到平衡，透過降低心率與血壓的方式以抵銷壓力。





腹式呼吸法練習

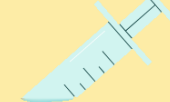
<https://www.youtube.com/watch?v=XLr1NXXRssk>



三分鐘呼吸空間練習

<https://www.youtube.com/watch?v=56MkjZa8iuk&list=PLr8HXjSCTh4U81g6MTj5EyVbluzAZPQUa&index=3>





什麼時候開始放鬆?

最好的時機就在

「當下」





減壓方式推介(二)

靜觀/冥想

靜觀/冥想能有助減低壓力賀爾蒙、培養內心平靜及抑制身體炎症反應，透過調節呼吸屏除雜念，有助緩解焦慮情緒，減低壓力，讓你回復平衡的狀態。





十分鐘靜觀練習

<https://www.youtube.com/watch?v=oDAcrpDRSHE>



減壓練習：身體掃描

<https://youtu.be/6ms63Gcxrtg>



減壓方式推介(三) 運動

運動可以分泌「多巴胺」，令人感到快樂，因此適量運動可以舒緩緊張，提起精神，調節腦功能的重要作用。只要維持合乎個人的運動習慣，不但可以減輕壓力，還能促進強壯體力，擊走不少焦慮和壓力。





十分鐘 活力操

https://www.youtube.com/watch?v=80jGGI11_gc&feature=youtu.be



運動影片 - 身心伸展

https://www.youtube.com/watch?v=_UwVWjtmpNM





那怕只是開始了
第一步，

「你已經做得
很好了」





選擇你喜歡的方式，試試每天做三項吧



聽音樂

看植物

與動物
相處

深呼吸

享受陽光

來個擁抱

冥想

小憩片刻

練習正念

喝茶

與家人和
朋友聯絡

寫日記

做運動

泡熱水澡

吃喜歡的
食物

點香薰

伸展身體

按摩



「減壓網站」一覽

<https://shallwetalk.hk/zh/>

[Shall We Talk陪我講](https://shallwetalk.hk/zh/)

https://www.youtube.com/channel/UC49D7toDXoOGIbsn_ImWIyA/videos

[社區體育組-網上互動體育課程](https://www.youtube.com/channel/UC49D7toDXoOGIbsn_ImWIyA/videos)

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp#1

[青山醫院精神健康學院：精神健康教育資料](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp#1)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr8HXjSCTh4U81g6MTj5EyVbluzAZPQUa>

[靜觀聲音導航練習](https://www.youtube.com/playlist?list=PLr8HXjSCTh4U81g6MTj5EyVbluzAZPQUa)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0TPSVsZsutcn5goW-JYBm6f3LNB8HMMv>

[Radioicare友心情網上電台：靜觀減壓系列](https://www.youtube.com/playlist?list=PL0TPSVsZsutcn5goW-JYBm6f3LNB8HMMv)

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html

[衛生署學生健康服務：如何處理壓力](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html)



情緒支援熱線

明愛向晴熱線
18288

生命熱線
2382 0000

香港心理衛生會
『疫』有需要
情緒支援熱線
2528 2997



香港紅十字會
Shall We Talk
心理支援服務
(Whatsapp)
5164 5040

撒瑪利亞會熱線
2896 0000

香港紅十字會
抗疫同行熱線
3628 1185



獎勵自己從來都不需要理由，
從今天起我值得更
善待自己

