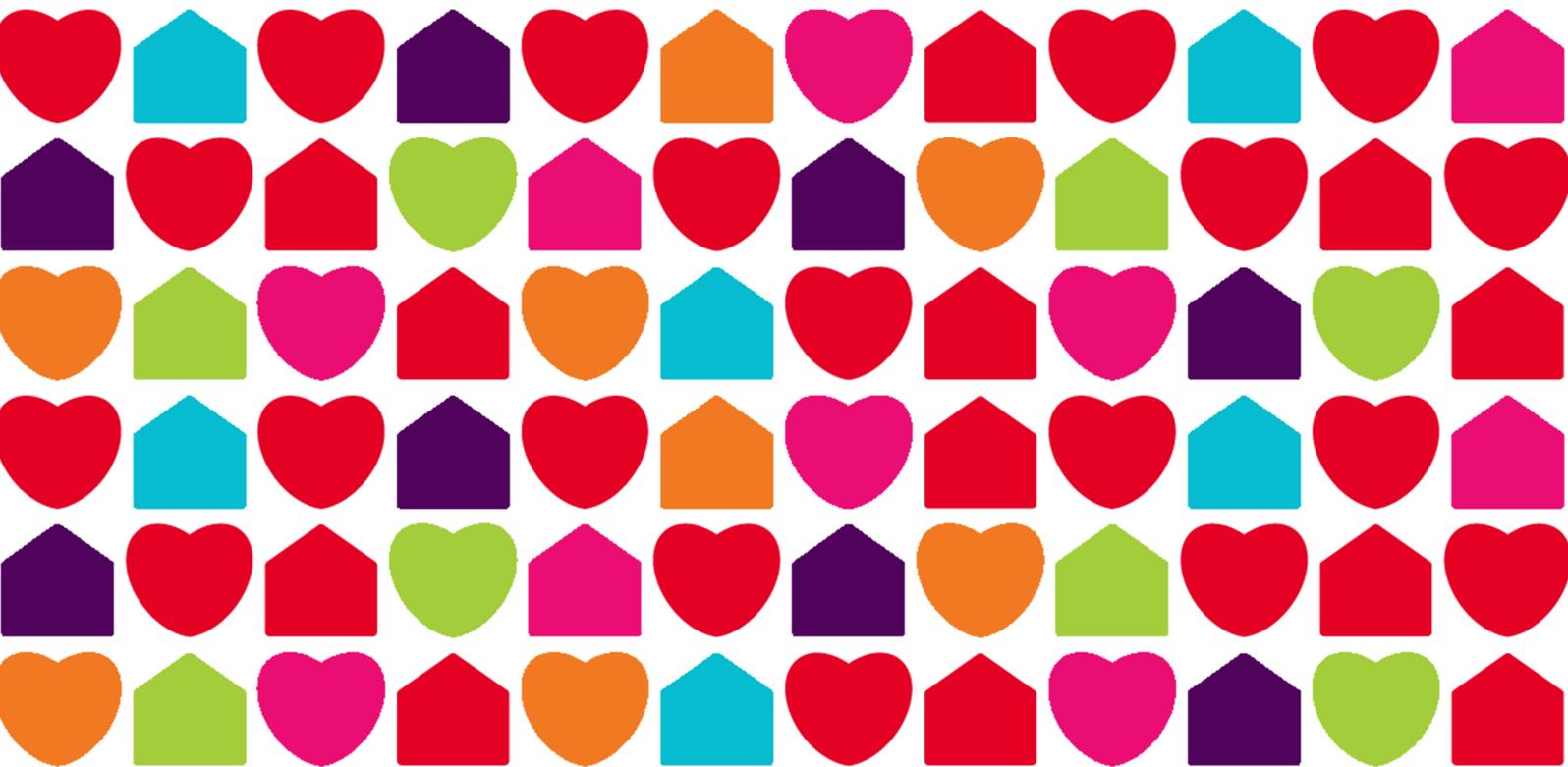




家福會
HKFWS



我的抗疫校園 ●
疫境變「焦」
～下集～



香港家庭福利會

除了上集提及平日減輕焦慮的招式，

當我們真的捲入焦慮、緊張和擔憂的漩渦時，



學懂給予自己一個喘息的空間 ，找出適時適當的舒緩減壓

方法亦是非常重要！！！



小編有幾招私心推薦給你  ~不用再自己一個無助地面對不安、焦慮感！



一拳超人鍛鍊法

對於每日擔心自己身體，經常有很多煩惱 ，倒不如專注做其他事情，可嘗試在家鍛鍊體魄及增強自己的免疫系統 。近來，日本漫畫【一拳超人】引起了一股熱潮，故事講述是主角每日都會訓練自己，最終三年後成為一位一拳可擊倒對手的英雄。主角訓練方法引起很多人挑戰，訓練分別係：



100下
掌上壓



100下
深蹲



100下
Sit up



10公里
長跑



鍛鍊注意事項



- 需循序漸進：將「掌上壓 、Sit up  深蹲 」各100次及10公里的長跑為目標。可將運動量分為10級（總量除以10）循序漸進 ，並從等級3的掌上壓30下、Sit up 30下、深蹲30下及3公里長跑開始。
- 注意安全：學習正確的姿勢（可透過上網學習不同的動作），避免不必要的受傷
- 休息充足：要有足夠的睡眠及多伸展筋骨 ，休息是為了走更長的路 
- 觀察身體變化：多拍照 ，分享給不同的朋友 ；同時，留意自己身體的變化，成為繼續努力的原動力

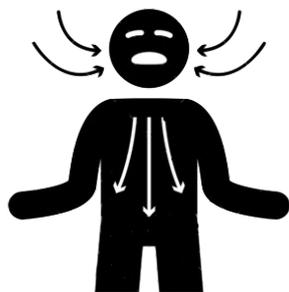
畫出好心情

任何人，只要使用一枝筆 ，透過專注重複繪畫基本圖樣，
都可以創作出令人讚嘆的作品 ✨
不妨給予自己一個空間專注當下，放鬆，減壓，忘卻煩憂。



1

準備紙、鉛筆、油性筆



2

先深呼吸幾下，準備心情



3

放下面對一張白紙的恐懼



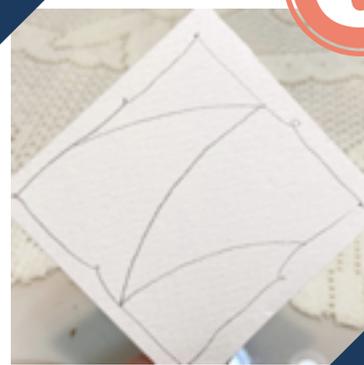
4

用鉛筆在四角先畫四點



5

將四點連線，成正方形



6

在邊框內畫出一個「Z」字，分成四個區域



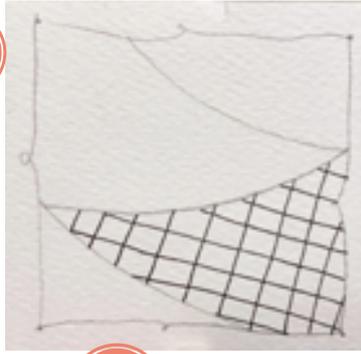
開始下筆！

基本步驟 *Follow me!*

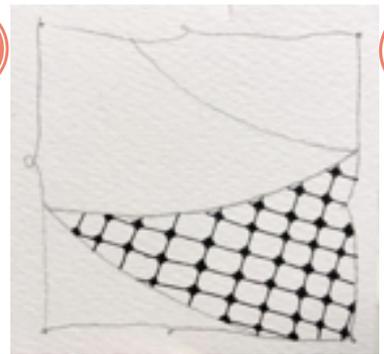
為了鼓勵大家在家中嘗試，小編親身預備了步驟圖，真的沒有你想像中那麼難～！



1



2



3

4



5



6



7



8



9



10



小編提提你

 不用起稿

 沒有擦膠，沒有對錯，向前修補

 不需過度執着，不強求結果

可以創作你獨一無二的心意卡 

第四格

任你發揮!

完成!

觀看令你感到治癒的影片

當你感到**焦慮不安**時，不妨上網觀看一些令你**平靜心靈**或有趣的影片，
讓焦慮的你**暫時抽離**，享受片刻的**空間及喜悅**🌸
以下有幾個搜尋關鍵字眼推薦給大家，小編親身試驗，
瞬間**治癒感UP UP UP!!**~🌟



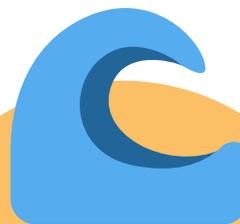
動物搞
笑影片

[YouTube 1](#)
[YouTube 2](#)



Giraffe
fighting

[YouTube](#)



流水聲

[YouTube](#)



下雨聲

[YouTube](#)

鳥鳴聲



[YouTube](#)

ASMR



[YouTube 1](#)
[YouTube 2](#)

笑聲



[YouTube](#)

slime



[YouTube](#)



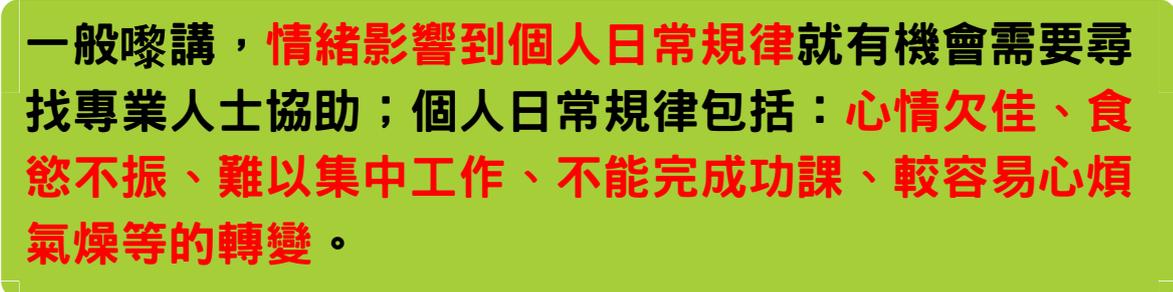
「我呢兩日好多嘢擔心、又煩...我啱咪要睇精神科醫生？」




其實有很多人在這段期間都會有很多擔心、憂慮 ，
但是否全部人都需要見精神科醫生？不如問下專業意見如何分辨：



我好多嘢都擔心，喺醫生角度有咩**症狀**先叫焦慮？



一般嚟講，**情緒影響到個人日常規律**就有機會需要尋找專業人士協助；個人日常規律包括：**心情欠佳、食慾不振、難以集中工作、不能完成功課、較容易心煩氣燥**等的轉變。



我有齊以上**症狀**，咁我啱咪有**焦慮**？

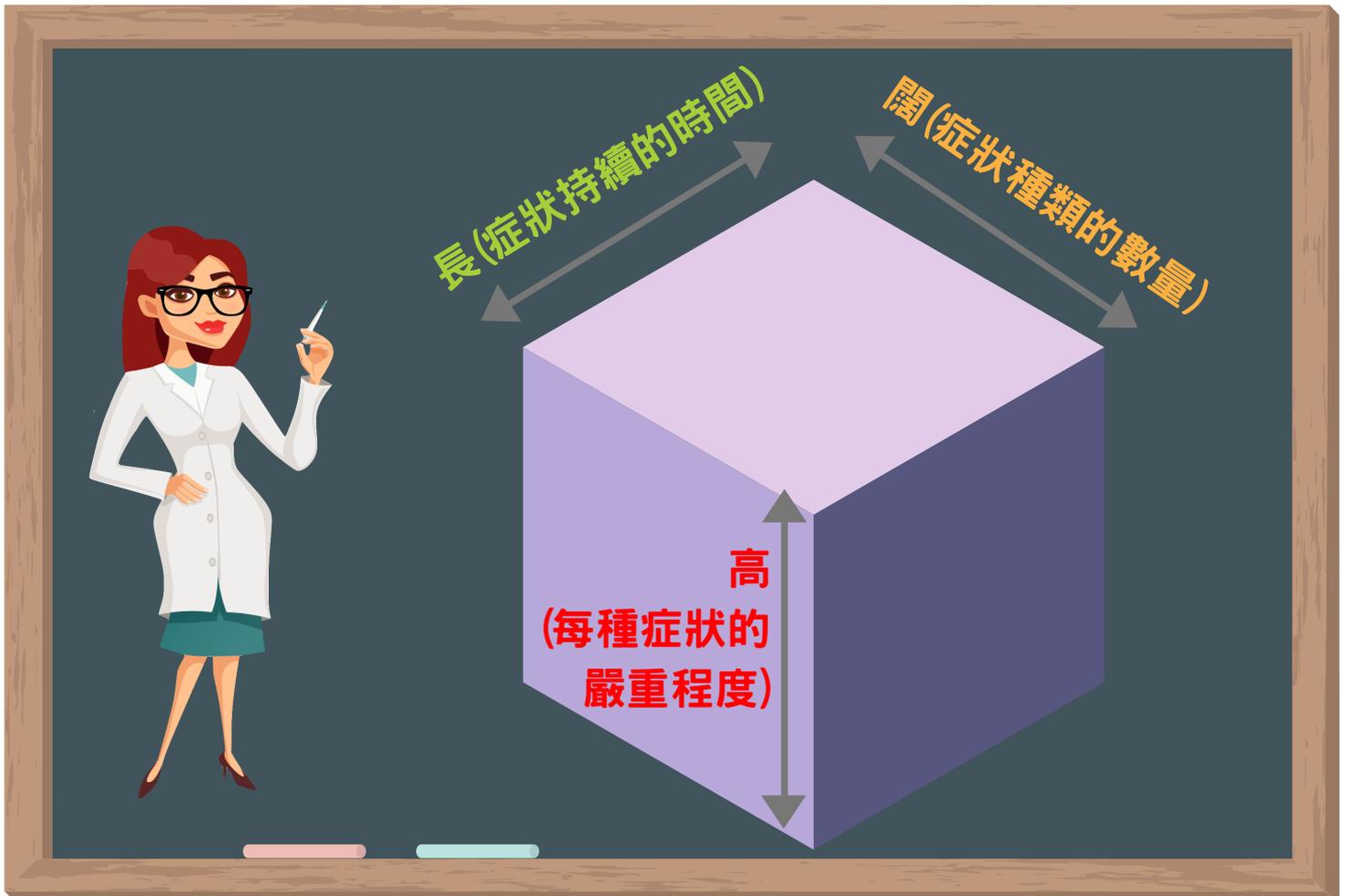
咁又**未必**，其實仲有一條公式，知道立方體的計法嗎？



長X闊X高



冇錯，不過代表意思不同。



簡單而言，立方體的體積**越大就越有需要**見醫生。





有冇多少少**資訊**可以參考一下？

你可以去睇**附錄一**入面個《身心壓力反應check一check》知道更多面對壓力時的身心反應。



謝謝你！醫生  

小編都想了解關於你係停課期間的生活習慣 不如入「link」幫下手



特別鳴謝：
連凱欣醫生（精神科專科醫生）
提供專業意見

 小編明白新型冠狀肺炎來得十分突然，但仍相信你一定有方法處理到你的憂慮。

 停課期間，又悶又想有新意思，不妨花少許時間望望「我的抗疫校園·疫地減廢 我就躺著然後呼吸」

，令你有斬新想法。

 如果你已是準備DSE學生，就不要錯過「我的抗疫校園·疫戰DSE」。



附錄一

