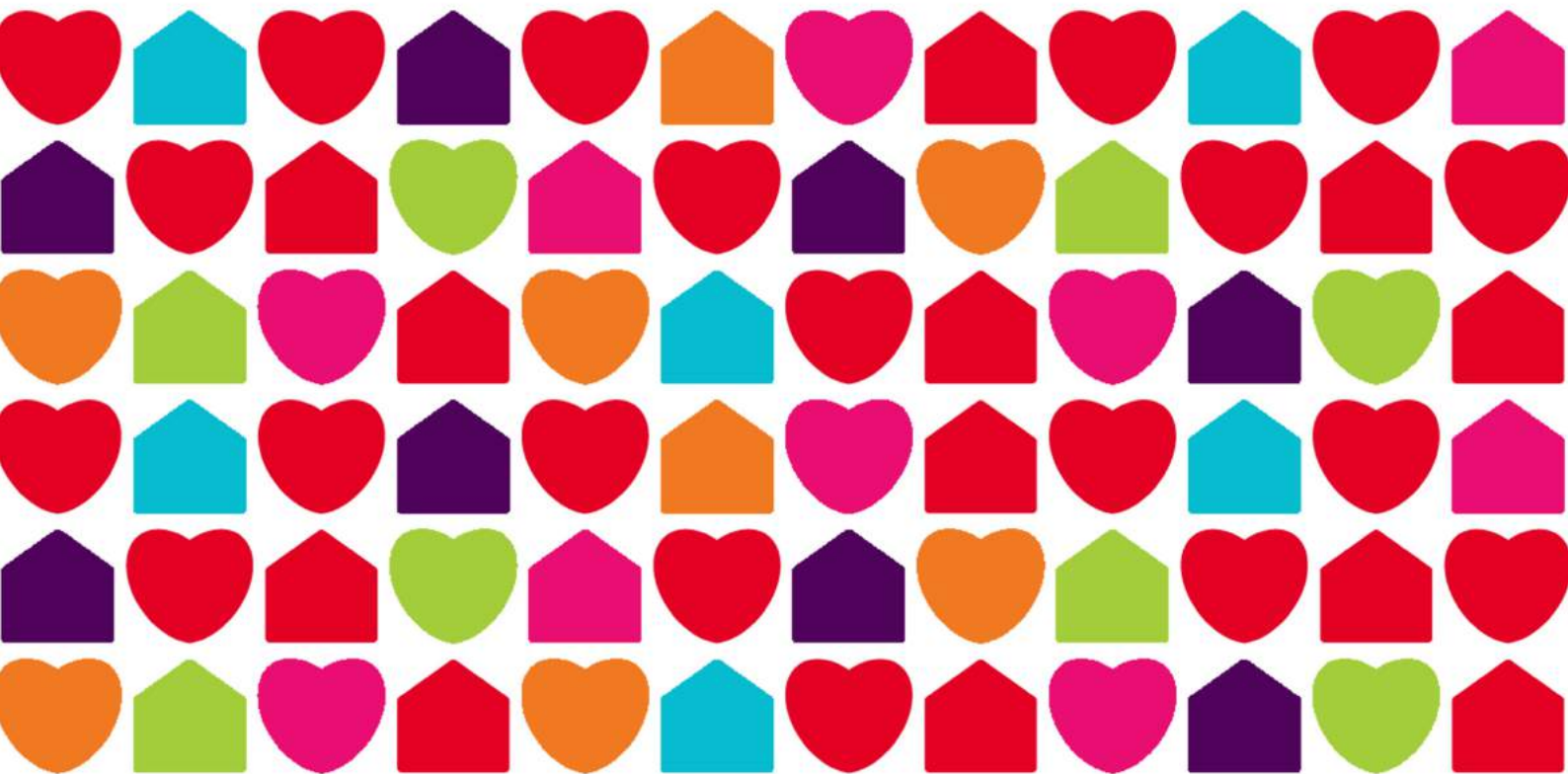




家福會
HKFWS



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

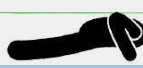


10公里
長跑



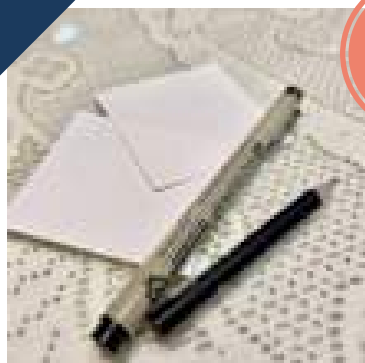
鍛鍊注意事項



- 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



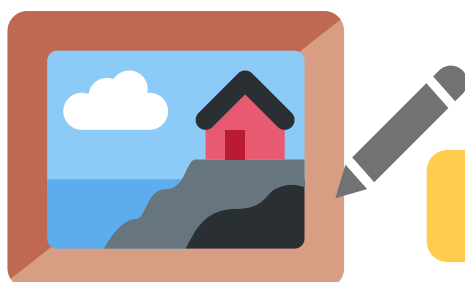
5

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...我喺咪要睇精神科醫生？」

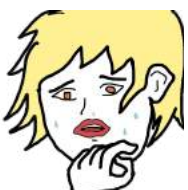



其實有很多人在這段期間都會有**很多擔心、憂慮** ，
但是否全部人都需要見精神科醫生？不如問下專業意見如何分辨：



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。

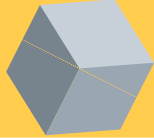


我有齊以上**症狀**，咁我喺咪有**焦慮**？

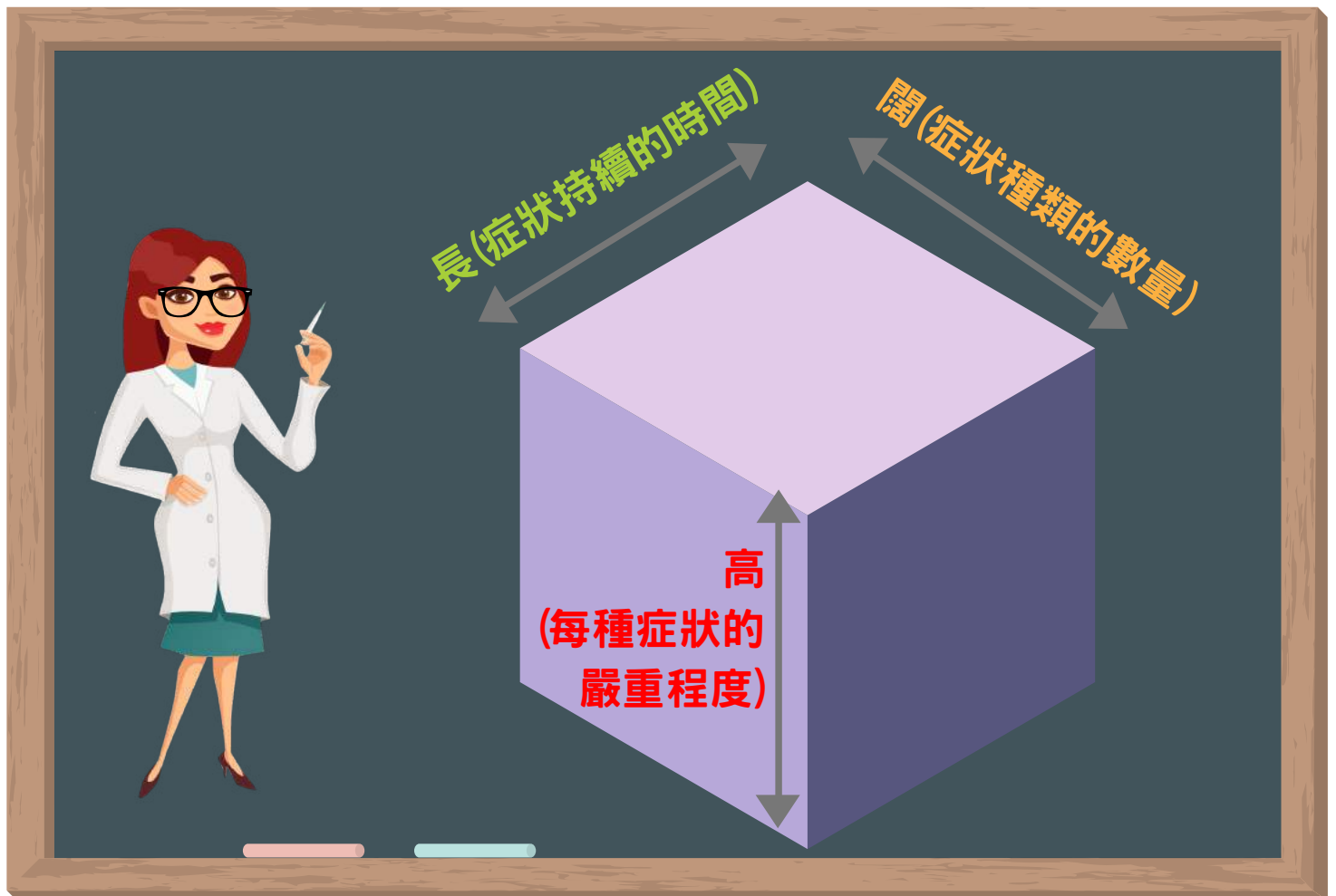
咁又**未必**，其實仲有一條公式，知道立方體的計法嗎？



長X闊X高

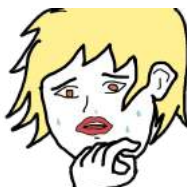


冇錯，不過代表意思不同。



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

