

「疫」境抗壓 不倒翁

警訊網上講座內容摘錄

在疫情下，嘗試運用多角度思維

1. 我可否還有其他更正面的想法呢？例如，這樣想會否讓自己的感覺會好些：「每日做好自己該做的事，疫情始終都會過去的。」
2. 考慮不同的立場，改變負面的想法。儘量減少使用以下的慣用語，例如：「我一定要、我應該、我不可以.....」

疫情下在家中

1. 制訂日常生活時間表，保持生活規律
2. 加入一些不同種類的活動，如動態的活動，按身體狀況，做一些伸展運動
3. 如靜態的活動，用舊報紙、雜誌或廢紙，自製圖畫或心意咭送給家人朋友

T O D A Y
I S Y O U R
D A Y

喚停負面思想

等一等： 現在情況都不是那麼差。

停一停：： 不用想得那麼極端！

跟自己心中大聲說：：

「不要再這樣子想下去！」

「停啦！ 不用把事情看得那麼悲觀！」

坊間有不少靜觀練習大家可以嘗試實踐，
不妨給自己多一點空間，感受內心的需要

資源參考

newlife330 三分鐘呼吸空間練習

<https://youtu.be/56MkjZa8iuk>

(YouTube連結，不替代任何治療及非作醫療用途)



華人警訊服務中心
Chinese Community Policing Centre