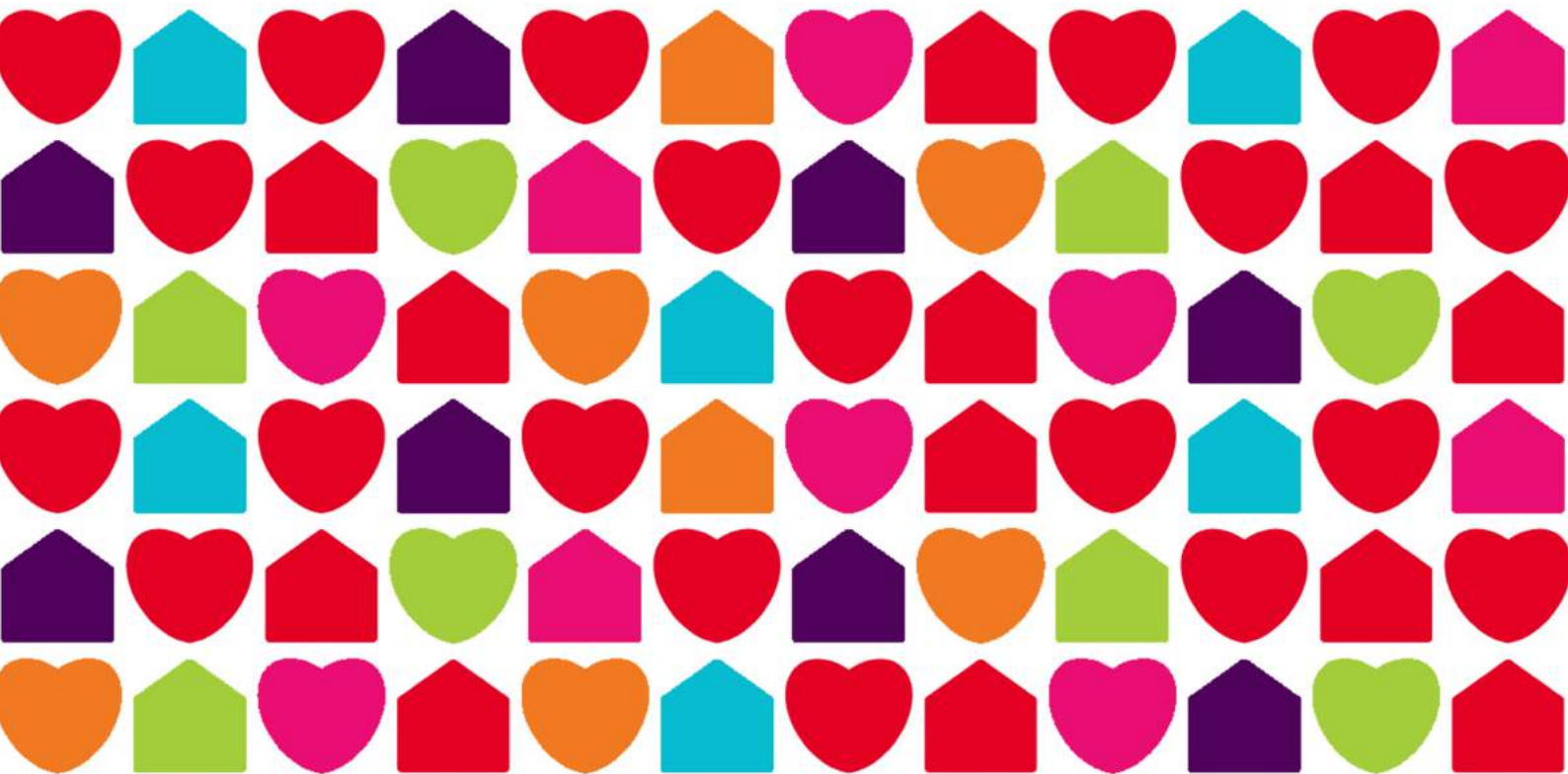




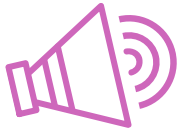
家福會  
HKFWS



我的抗疫校園 ●  
疫境變「焦」  
～上集～



香港家庭福利會



新型冠狀病毒的出現，確實來得太過突然，  
當初也沒有想過疫情蔓延的趨勢，及所帶來的影響。  
這陣子的我們（包括小編）面對了很多屬於**香港人的第一次**，  
我們的生活作息也面對不同的**轉變及挑戰**。



作為**年青人**的你們，當初一聽到教育局宣布**全港學校繼續停課**，  
可能會有以下**反應**...



可是，興奮過後，時間一點一滴的流逝，  
每天做重覆又重覆的事，看見每日**增長**的確診個案，**搶購、掠奪物資**的畫面，  
**不安憂慮的情緒**可能又會**慢慢浮現**，**無力感**又繼續蔓延。



在「抗疫」期間，面對**危機及不穩定因素**時，感到**擔憂及焦慮**，



都是**正常的反應**，



不妨數數中了以下多少「**焦**」，



**關顧**一下這一陣子的自己。

新聞報導疫情突然多左9宗，唔好再一家人一齊食飯，好高危!!!!!!

集中唔到去做野啊... 仲有咁多線上功課，點算好

下...有死亡個案，我會唔會好易被人傳染？屋企人會唔會有事？

點解我會突然呼吸急促、心跳加快，個心好似壓住咁？

尋晚又瞓唔到覺，做事變得好粗心大意，又容易燥底

日日睇到新聞通知，個人變得好緊張，情緒好敏感，好辛苦

睇下新聞先，(三分鐘後)睇下有冇突發新聞先

屋企得番兩盒口罩，好擔心，米同紙巾又搶唔到，好擔心，我而家出去再搵!!



唔知阿爸出街有冇戴口罩？新個案好近我地，會唔會有事？



死喇！今日出完街，有兩聲咳，喉嚨有D痛，唔知有冇發燒呢？我係咪中咗嘍？

都係唔好出街！唔想同人接觸，怕中招！

此時此刻的你可能中了一「焦💧」，亦有人中了更多「焦💧」，其實目前的疫情情況讓我們感到擔憂、困擾及焦慮是人之常情，



每人在 ⚡ 不穩定的大環境，有不同的反應都是正常的，  
( 小編也為訂購口罩  感到焦慮擔憂，  
你不是孤獨一人的！ ) 

只要我們見「焦」拆「焦」，與你身邊人同行抗疫，  
不讓焦慮隨疫症蔓延，定能在疫境中變「焦」！  
以下小編提供了不同減輕焦慮的招式，總有一招適合你。

給自己一個



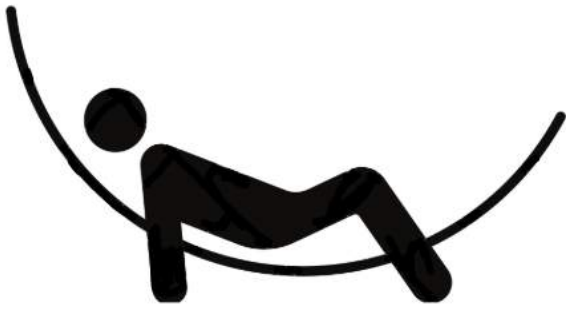
避免過度緊貼新聞及社交媒體更新

不要長時間專注疫情發展

嘗試關閉電話推送通知功能

嘗試限制瀏覽社交媒體的時間

## 面對不安、 焦慮感時



嘗試練習呼吸訓練，放鬆繃緊的自己

接納自己的不安情緒，擔心也是正常的

嘗試用紙筆記下焦慮的心情

嘗試著手處理能力範圍內能控制的事情

維持健康的作息習慣，照顧好自己的身體

參加不同你喜歡及享受的活動

維持健康良好習慣，保持健康體魄能讓我們更有效對抗病毒

嘗試每日室內進行簡單運動，增加正面情緒

## 儘量維持健康 生活作息



## 保持社交聯繫



善用科技，利用多個網絡視頻及溝通工具，與親友保持聯絡及關心

與信任的人傾訴、陪伴多些你認為重要的人

盡量減少討論有關疫情及目前情況的話題

如想避免與其他人接觸，可以選擇一些較少人的地方或時間外出

身體有不同的症狀可諮詢醫生的意見

盡量可以留在家中，避免到人多地地方

要盡量保持家居清潔

勤洗手，戴口罩，注意個人衛生

## 適當保持警覺反應



睇完五招，有無幫助到你減少焦慮。你可能想「教多兩招，thx。」小編都知道你好心急想變「焦」，下一集就快出爐。下集小編會教你不同的舒緩減壓方法，記住留意喇！