培基小學

抗「逆」輔導資訊
正向情緒篇2：身心健康

只供培基小學師生使用，請勿轉載。

面對疫情，相信家長和子女或許會出現一些
我們在「正向情緒篇1」中提及的身心變化。

現在，我們會向大家介紹一些方法，
讓家長學習在疫情中除了照顧子女的身心健康外，
同時也要照顧自己的身心健康。

疫情期間，
家長可以如何照顧自己的身心呢？

家長可以做的事:

- 維持家庭日常生活流程和孩子的生活時間表。
- 保持充足睡眠、均衡飲食及適量運動。
- 保持與親人及朋友的社交聯繫，互相支援。
- 了解疫情最新資訊時，選取可信的來源，同時亦不要讓自己接收過量的資訊，以免難於消化或導致過於憂慮。

參考資料來源:
<身心抗疫-家長篇>
衞生署兒童體能智力測驗服務
，2020年2月

理性思考

是一種壓力管理的好方法

1. 留意自己的思想模式會否有較負面及「鑽牛角尖」的情況

例如:「我與家人無論如何預防外出都一定會感染病毒，所以決不可離開屋企 !」

2. 考慮其他可能性

問問自己，除了這個想法，有沒有其他較健康和正面的想法呢?

如果採取另一個想法，會否令自己感覺良好一些?

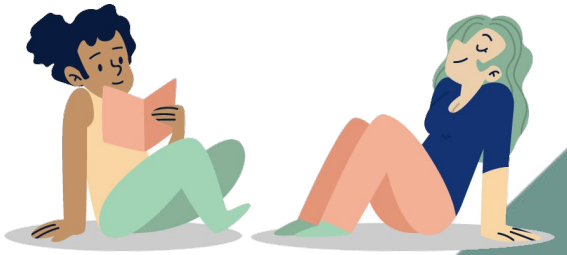
例如:「雖然擔心受感染，但我已做足所有預防措施，

感染的機會已經大大減低。」

感恩練習

能提升我們的快樂，提高抗逆力

感恩就是我們明白有些事情並不是理所當然，要懷著謙卑的心去珍惜所擁有的東西。以下的感恩方式建議家長鼓勵子女一同進行。



1）感恩週記:

✔ 回想過去一週，寫下三至五項你覺得感恩的事和感謝的人。

2）感謝信/心意卡:

✔ 寫一封信或製作一張心意卡給予一位你想感謝或一直心存感激的人，並寫下你感恩的原因及他/她對你的影響，以表謝意。

放鬆練習

能使我們的身體放鬆下來，緩和緊張的情緒

以下有兩個放鬆練習，鼓勵家長可以與子女在家中一同進行，
能有效幫助我們放鬆身體，調節情緒。

放鬆練習

來試一試吧！

參考資料來源：社會福利署臨床心理服務科
2020抗疫心理資源庫

練習一

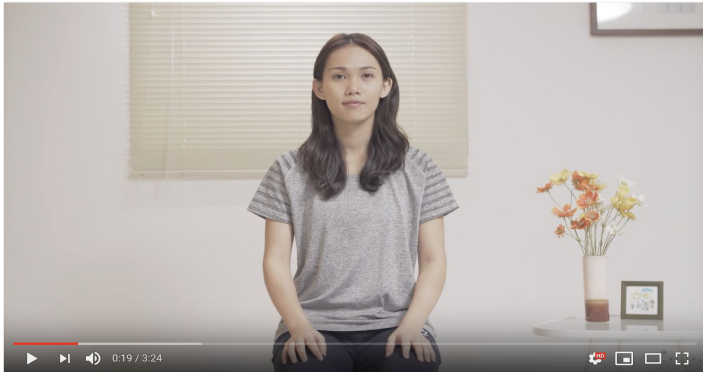
讓全身鬆一鬆: 全身放鬆法

(乾身洗白白)

連結:https://www.youtube.com/embed/4ijL17ZeYP0

練習二

讓頭腦鬆一鬆: 頭部放鬆法



連結:https://www.youtube.com/embed/ZN3YU2zvVhw

進行練習的基本原則：

1. 按個人的需要，調整練習的次數和時間的長短，建議練習初期可以每天1至2次，每次約3分鐘。

進行練習的基本原則:

2. 在活動進行前後，可觀察自己身體的感覺及變化 (如:舒服、不舒服、冷、熱、放鬆、緊繃等)，以加強自我察覺能力。

進行練習的基本原則:

3. 進行練習時，如果感覺是:

「舒服」— 可繼續做下去

「不舒服」— 可以停止

「沒有變化或不知道」— 可以探索繼做下去或停止。

良好的身心健康是我們面對疫情逆境的重要基礎。

希望家長在關顧子女的身心健康之餘,

也不忘關愛自己。