

COVID-19

教晓我们对逆境的5件事

- 1 面对突如其来的转变，有焦虑不安的反应是正常的，尝试投放时间，理解、接纳及处理身心的状态
- 2 在转变中分辨传言和事实、可控制及不可控制的范围，专注可控制及短期的目标
- 3 发掘纾压方式安顿身心，如：听柔和的音乐、练习静观呼吸、做伸展运动、与亲友倾诉、接触大自然
- 4 采用「成长心态」的思维模式，思考转变带来的意义及机遇
- 5 相信困境是暂时性的，在当中开阔视野、采取新的策略，你会发现自己的成长

身处山谷时虽未能清晰看见出路，
但紧记总有道路通往山上。
—— 迪奥多罗赛克



欢迎转载，惟必须注明出处。
若对优质生活小贴士有任何疑问，
可致电我们24小时热线，与顾问详谈。

保持冷靜

容讓自己有冷靜下來的時間，
恢復內心的寧靜



歡迎轉載，惟必須註明出處。
若對優質生活小貼士有任何疑問，
可致電我們24小時熱線，與顧問詳談。

互相照顾

珍惜我们拥有的东西，
并将正能量
(例如一个微笑、一句慰问)
传递给身边有需要的人



Witty and bluey.

欢迎转载，惟必须注明出处。
若对优质生活小贴士有任何疑问，
可致电我们24小时热线，与顾问详谈。

好好休息

多做运动，
吃得健康，
并获得充足的休息，
以恢复正常生活状态





精神健康系列

如何关心身边受情绪困扰的人



Dos

- 觉察自己身心状态，先照顾自己再关怀他人
- 陪伴在旁，表达你的支持及关心
- 透过开放式的问题，协助对方说出发生事件、想法及感受
- 用心聆听，尝试体会对方面对的困难及所引发的情绪
- 协助当事人找出适合自己的应对方法，有需要时，鼓励寻求专业人士的协助



Don'ts

- 责怪、否定或批评当事人的负面想法或情绪
- 急于提供解决方法
- 以自己的经验向对方说教
- 淡化对方的困扰或问题
- 为他人的情绪状态作任何诊断判断



藍和百
Witty and Bluey



办公室养生时间表



7-9am

吃早餐的最佳时机，可选择全谷类食物，滋养脾胃

9am-1pm

脑袋最清醒时刻，可做比较用脑、需要集中精神的工作。
11点后宜喝茶提神或做一些简单的伸展



1-3pm

消化系统最佳的时段，宜于3时前吃完午饭，
有助小肠吸收并输送食物中的营养至血液

3-5pm

补充水份，促进泌尿系统的代谢。此时宜做创意性的工作，
保持头脑清醒



5-7pm

肾脏排毒的时间，可吃些补肾食物，不宜过劳。适合整理、
审视资料或总结当天的工作