

COVID-19

教曉我們面對逆境的5件事

- 1 面對突如其來的轉變，有焦慮不安的反應是正常的，嘗試投放時間，理解、接納及處理身心的狀態
- 2 在轉變中分辨傳言和事實、可控制及不可控制的範圍，專注可控制及短期的目標
- 3 發掘紓壓方式安頓身心，如：聽柔和的音樂、練習靜觀呼吸、做伸展運動、與親友傾訴、接觸大自然
- 4 採用「成長心態」的思維模式，思考轉變帶來的意義及機遇
- 5 相信困境是暫時性的，在當中擴闊視野、採取新的策略，你會發現自己的成長

身處山谷時雖未能清晰看見出路，

但緊記總有道路通往山上。

—— 迪奧多·羅賽克



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。

保持冷靜

容讓自己有冷靜下來的時間，
恢復內心的寧靜



Witty and bling.



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。

互相照顧

珍惜我們擁有的東西，
並將正能量
(例如一個微笑、一句慰問)
傳送給身邊有需要的人



好好休息

多做運動，
吃得健康，
並獲得充足的休息，
以恢復正常生活狀態





精神健康系列

如何關心身邊受情緒困擾的人



Dos

- 覺察自己身心狀態，先照顧自己再關懷他人
- 陪伴在旁，表達你的支持及關心
- 透過開放式的問題，協助對方講出發生事件、想法及感受
- 用心聆聽，嘗試體會對方面對的困難及所引發的情緒
- 協助當事人找出適合自己的應對方法，有需要時，鼓勵尋求專業人士的協助



Don'ts

- 責怪、否定或批評當事人的負面想法或情緒
- 急於提供解決方法
- 以自己的經驗向對方說教
- 淡化對方的困擾或問題
- 為他人的情緒狀態作任何診症判斷



藍和白
Witty and Bluey



辦公室養生時間表



7-9am

吃早餐的最佳時機，可選擇全穀類食物，滋養脾胃

9am-1pm

腦袋最清醒時刻，可做較用腦、需集中精神的工作。
11時後宜喝茶提神或做一些簡單的伸展



1-3pm

消化系統較佳的時段，宜於3時前吃完午飯，
有助小腸吸收並輸送食物中的營養至血液

3-5pm

補充水份，促進泌尿系統的代謝。此時宜做創意性的工作，
保持頭腦清醒



5-7pm

腎臟排毒的時間，可吃點補腎食物，不宜過勞。適合整理、
審視資料或總結當天的工作