

對抗疫情壓力的心理錦囊

Dr Bernadette Wong

www.drbernadettewong.com

26 May 2021

流程

- 疫情的影響
- 什麼是抗逆力
- 破壞與建設性壓力constructive vs destructive
- 覺察自己 – 管理壓力第一步
- 如何調節放鬆自己（身體）
- 重新出發

New cases and deaths

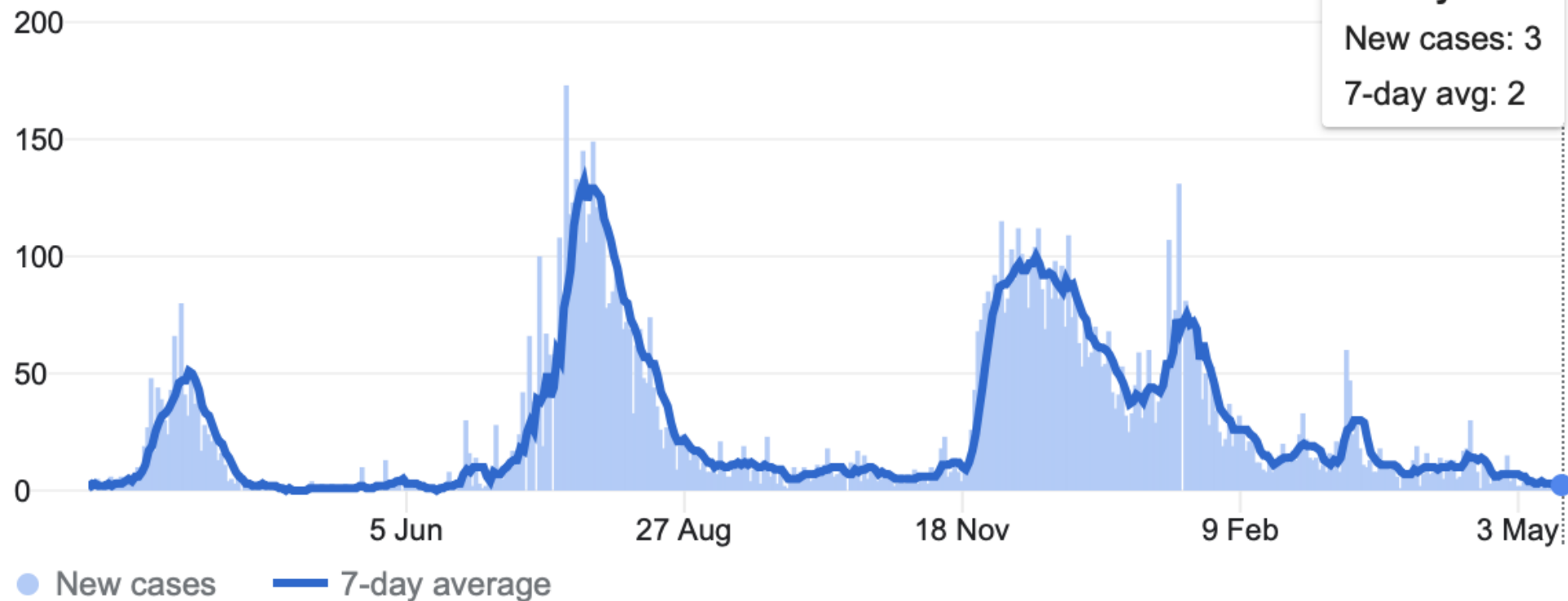
From [JHU CSSE COVID-19 Data](#) · Last updated: 1 day ago

New cases ▾



Hong Kong ▾

All time ▾



Each day shows new cases reported since the previous day · [About this data](#)

疫情影響老中青情緒

- 香港大學醫學院精神醫學系早前調查發現，分別有逾7成及4成受訪者，有中至高度的創傷後壓力症（PTSD）及抑鬱症症狀，近4成人更同時有兩種症狀。
- 本港失業率攀升至6.2%
- 焦慮衍生到緊張的狀態，無論清潔家居、外出後的消毒、不斷洗手都呈強迫狀態
- 長時間瀏覽疫症新聞，這會令人情緒更繃
- 家暴數字亦有所增加







什麼是抗逆力

- 抗逆力或稱為回彈力，是指在面對挑戰時能茁壯成長、於逆境中能快速復原的能力。具抗逆力的人在面對挑戰時，仍能冷靜面對，並反彈回復到平衡的狀態。

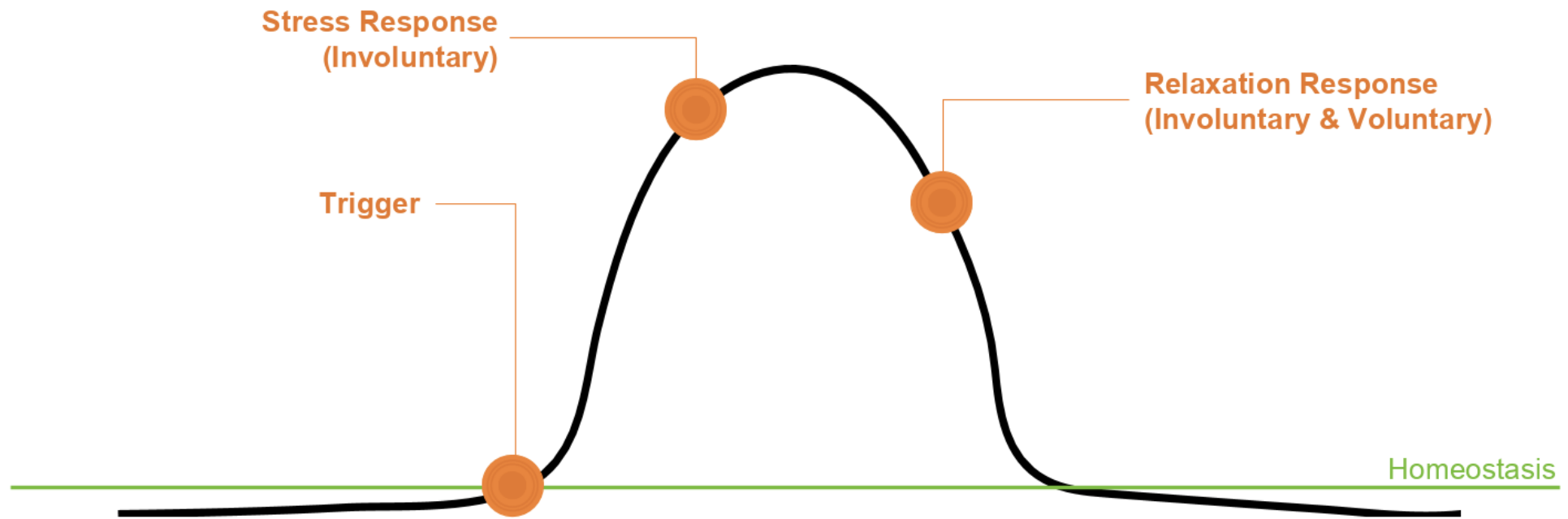
破壞與建設性壓力

CONSTRUCTIVE VS. DESTRUCTIVE STRESS



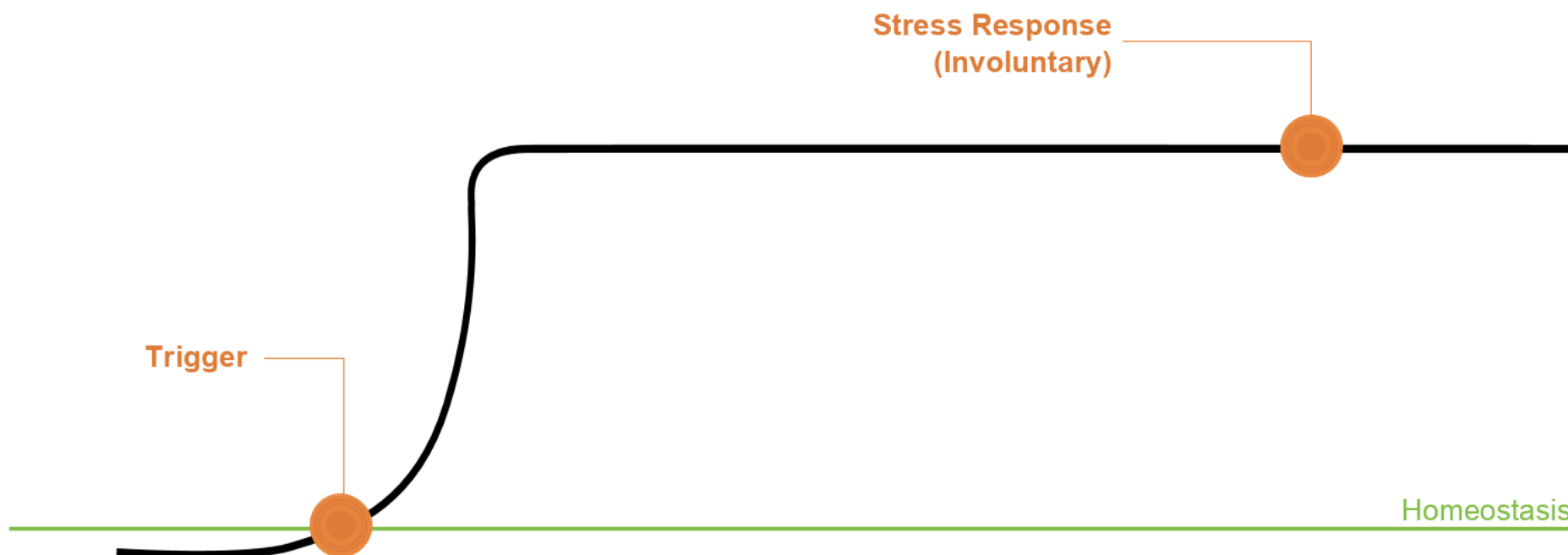
急性壓力

ACUTE STRESS



慢性壓力

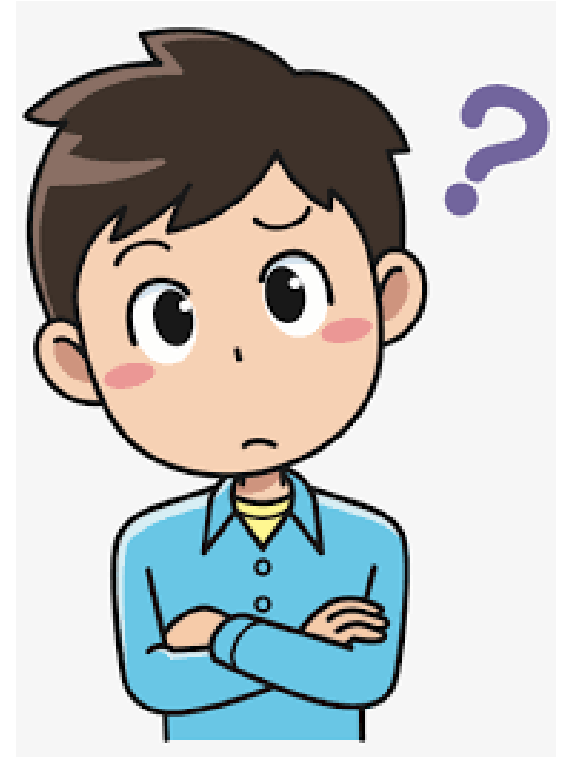
CHRONIC STRESS



覺察自己 – 管理壓力第一步

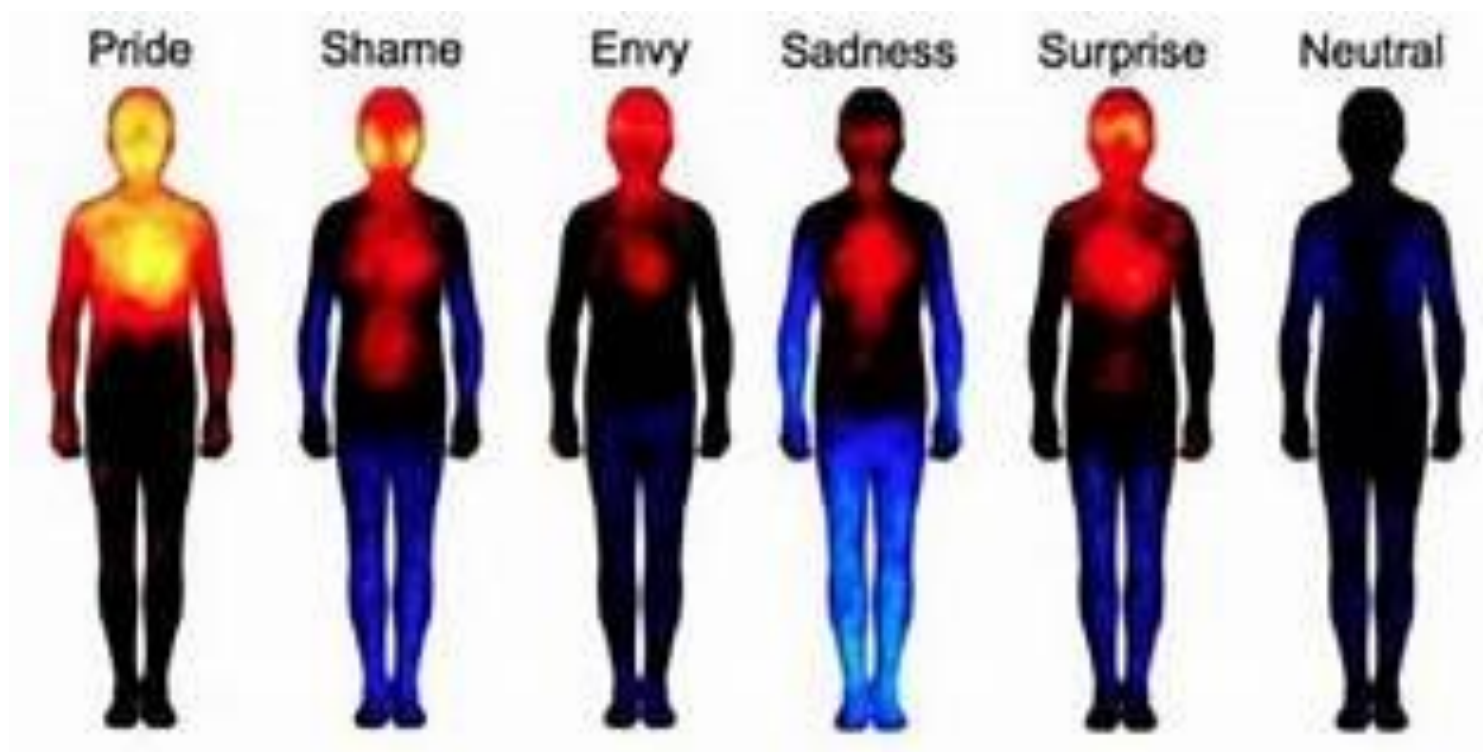
要知道:

- 自己就嚟頂唔順
- 有幾大壓力
- 自己經驗什麼壓力
- 是什麼令自己感到壓力
- 為何這種壓力你總是感到有壓力
- 怎樣處理這種壓力



自己就嚟頂唔順

- 身體反應
- 精神狀態



有幾大壓力

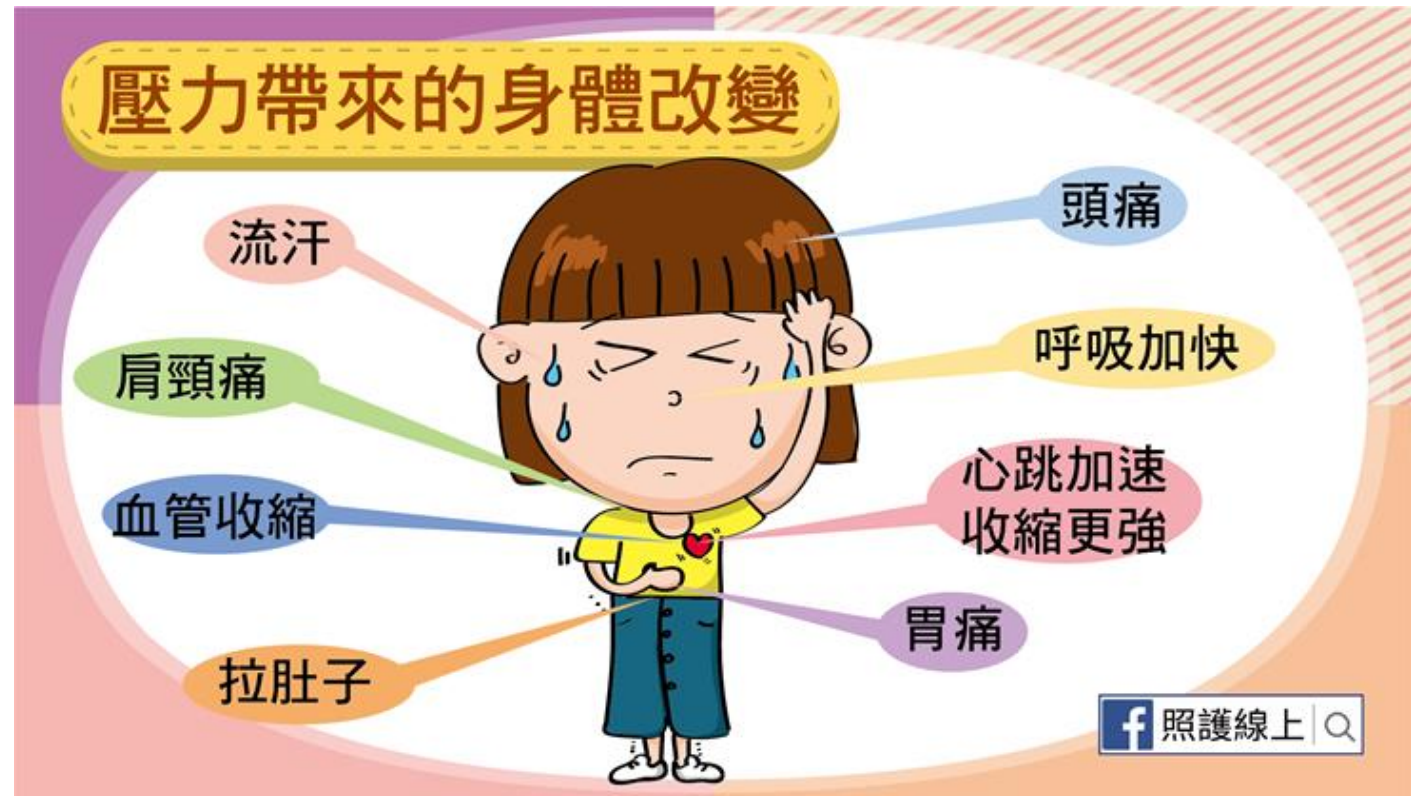
SCALE IT



自己經驗什麼壓力

- ✓要知道自己經驗什麼壓力，首要覺察及連繫自己身體
- ✓了解自己於壓力下的身體的狀況

- 容易觸怒
- 較平時敏感
- 冇精神
- 提不起勁
- 容易劫



自己經驗什麼壓力

工作

家庭

人際關係

對自己期望

健康

為何這種壓力你總是感到有壓力

- 要客觀了解自己的當下
- 對自己誠實
- 不加批判，全神貫注，接觸自己的內心

不斷反復
思考過去



不斷
擔心未來

怎樣處理這種壓力

- 用全然接受的態度
- 如期所示的現實
- 全然接受並不代表同意而是知悉事實，接受事實的發生

面對它
接受它
處理它
放下它

至嚴



如何調節放鬆自己（身體）

- 學習放鬆
- 做一些自己開心的事
- 預留時間、空間給自己



如何調節放鬆自己（身體）

配對式肌肉放鬆練習

- 大 中 小 緊縮每個肌肉部位 5-10 秒，然後放鬆 5-10 秒
1. 手和手腕：雙手握拳，將拳頭往手腕處拉緊。
 2. 下臂和上臂：握拳，彎曲雙臂向上碰觸到肩膀。
 3. 肩膀：將雙肩往耳朵處拉高。
 4. 額頭：將眉毛往中間靠緊，皺起眉頭。
 5. 眼睛：眼睛緊閉。
 6. 鼻子和上臉頰：皺起鼻子；把上唇和臉頰往眼睛處靠近。
 7. 嘴唇和臉部下方：抿起雙唇；把唇角朝後向耳朵處拉緊。
 8. 舌頭和嘴巴：牙齒咬合；舌頭用力抵住上顎。
 9. 頸部：將頭向後推向椅子、地板或床，或把下巴推向胸部。
 10. 胸部：深深吸一口氣，然後屏住氣。
 11. 背部：拱背，兩側肩胛骨往中間靠緊。
 12. 腹部：繃緊腹部。
 13. 臀部：縮緊臀部。
 14. 大腿及股部：雙腿前伸；繃緊大腿。
 15. 小腿：雙腿前伸；腳趾頭向下壓。
 16. 腳踝：雙腿前伸；把腳趾頭靠攏，腳後跟推出，腳趾彎曲在下。



如何調節放鬆自己 (身體)

情緒調節講義 16 (情緒調節作業單 9、10、13) (第 3-1 頁)



正向活動清單

1. 改裝汽車 (腳踏車)。
2. 規劃生涯。
3. 還清債務讓自己減少壓力。
4. 蒐集 (棒球卡、硬幣、貝殼、郵票、石頭等)。
5. 度假。
6. 想像完成學業的景況。
7. 回收舊物。
8. 約會。
9. 放鬆。
10. 看場電影。
11. 慢跑、散步。
12. 想像完成一整天的工作。
13. 聽音樂。
14. 回想過去的派對。
15. 購買家庭小玩意。
16. 躺在陽光下。
17. 計畫轉換工作、跑道。
18. 開懷大笑。
19. 懷想旅遊時光。
20. 傾聽他人。
21. 閱讀報章雜誌。
22. 投入嗜好 (蒐集郵票、做模型等)。
23. 與好友共度一個晚上。
24. 計畫一日活動。
25. 見新朋友。
26. 回憶美麗景致。
27. 存錢。
28. 下班回家。
29. 享受美食。
30. 鍛鍊空手道、柔道、瑜伽。
31. 嚮往退休。
32. 修繕居家用品。
33. 操作機械 (車、船等)。
34. 想起所受之人的一言一行。
35. 穿著大膽。
36. 享受寧靜的夜晚。
37. 照顧植物。
38. 買賣股票。
39. 游泳。
40. 塗鴉。
41. 運動。
42. 蒐集骨董。
43. 參加派對。
44. 想著去購物。
45. 打高爾夫球。
46. 踢足球。
47. 放風箏。
48. 與朋友促膝長談。
49. 家人團圓。
50. 騎摩托車。
51. 賽跑。
52. 露營。
53. 在家放聲高歌。
54. 插花。
55. 宗教活動 (上教堂、禱告等)。
56. 整理工具。
57. 去海邊。
58. 想到「我是一個還不錯的人」。
59. 偷得浮生半日閒。
60. 同學會。
61. 溜冰、溜滑板、直排輪。
62. 航行或開汽船。
63. 旅行或度假。
64. 繪畫。
65. 自發地做些事。
66. 針織刺繡。
67. 睡覺。
68. 開車。

情緒調節講義 16 (第 3-2 頁)

69. 娛樂。開派對。
70. 參加社團 (園藝社團、喪偶社團等)。
71. 計畫結婚。
72. 打獵。
73. 跟大家一起唱歌。
74. 調情。
75. 玩樂器。
76. 製作藝術品、手工藝。
77. 製作禮物給某人。
78. 購買/下載音樂。
79. 觀看拳擊、摔角。
80. 籌劃派對。
81. 烹飪。
82. 健行。
83. 寫作 (詩、文章、書)。
84. 做針線活。
85. 買衣服。
86. 出外晚餐。
87. 工作。
88. 討論書籍、參加讀書會。
89. 觀光。
90. 手指甲、腳趾甲、臉部美容。
91. 上美容院。
92. 早晨喝咖啡看報紙。
93. 打網球。
94. 親吻。
95. 看著孩子 (玩耍)。
96. 想著「我比別人更好」。
97. 看戲、聽音樂會。
98. 做白日夢。
99. 計畫上學去。
100. 想到性事。
101. 開車兜風。
102. 翻新家具。
103. 看電視。
104. 列出要做的事。
105. 漫步林間或水邊。
106. 買禮物。
107. 完成一件工作。
108. 現場欣賞比賽 (賽車、賽馬)。
109. 教書。
110. 攝影。
111. 釣魚。
112. 想著正向活動。
113. 持續節食。
114. 和寵物玩。
115. 開飛機。
116. 讀小說。
117. 表演。
118. 獨處。
119. 寫日記、寫信。
120. 打掃。
121. 閱讀非小說。
122. 帶小孩去玩。
123. 跳舞。
124. 舉重。
125. 野餐。
126. 做完某件事後, 想著「我做得很不錯」。
127. 靜坐、瑜伽。
128. 和好友共進午餐。
129. 登山。
130. 打冰上曲棍球。
131. 玩黏土或陶器。
132. 製作玻璃。
133. 滑雪。
134. 打扮。
135. 想想自己這陣子有什麼進步。
136. 為自己買些小東西 (香水、高爾夫球等)。
137. 講電話。
138. 參觀博物館。
139. 從宗教角度思考事物。
140. 點蠟燭。
141. 激流泛舟。
142. 打保齡球。
143. 做木工。
144. 幻想未來。
145. 上舞蹈課。
146. 參加辯論。
147. 坐在路邊咖啡廳。
148. 有一個水族箱。
149. 參與一件具有歷史意義的事件。
150. 編織。
151. 玩字謎遊戲。
152. 玩撞球。

情緒調節講義 16 (第 3-3 頁)

153. 享受按摩。
154. 說「我愛你」。
155. 練習棒球投打。
156. 練習投籃。
157. 看及/或展示照片。
158. 想想我的優點。
159. 在腦中解謎題。
160. 討論政治議題。
161. 買書。
162. 做個桑拿浴或蒸氣浴。
163. 參與大拍賣。
164. 想著成立自己的家庭。
165. 回憶童年快樂時光。
166. 揮霍一下。
167. 騎馬奔馳。
168. 做一些新鮮事。
169. 玩拼圖。
170. 玩紙牌。
171. 想著自己是一個能夠應付任何事的人。
172. 小睡一下。
173. 找出自己最喜歡的香味。
174. 做一張卡片給自己在乎的人。
175. 傳個簡訊。
176. 玩桌上遊戲 (大富翁等)。
177. 穿一件自己最喜歡的衣服。
178. 打一杯果汁, 慢慢喝。
179. 化妝。
180. 想想朋友的優點。
181. 完成一件重要的事。
182. 給某人驚喜。
183. 上網。
184. 玩電動。
185. 寫封 email 給他人。
186. 雪中散步或坐雪橇。
187. 剪頭髮。
188. 安裝新的軟體。
189. 在 iTunes 上購買新音樂。
190. 看電視運動比賽。
191. 照顧寵物。
192. 做志工。
193. 在 YouTube 上看好笑的影片。
194. 園藝。
195. 參與公開表演。
196. 寫部落格。
197. 為了某事去爭取。
198. 做實驗。
199. 對他人表達愛意。
200. 到大自然山林步道走走。
201. 蒐集大自然中的物品 (枯木、野生水果等)。
202. 到市中心逛街購物。
203. 參加一場盛會, 或者去馬戲團、動物園、遊樂場等。
204. 到圖書館。
205. 玩音樂, 參加樂團。
206. 學習做一件新事。
207. 仔細聆聽大自然的聲音。
208. 賞月、賞星星。
209. 戶外工作 (鋸木頭、農場工作)。
210. 參加有組織的運動 (棒球、足球、飛盤、手球、板球、網球等)。
211. 在沙地、河流、草地上玩樂。
212. 進行社會運動, 提倡社會、政治或環境議題。
213. 看卡通或漫畫。
214. 閱讀宗教傳道的故事。
215. 重新裝潢或布置房間。
216. 買賣某物。
217. 騎雪上摩托車或沙灘車。
218. 跟社交網絡連結。
219. 泡澡。
220. 學習新語言。
221. 打電話聊天。
222. 作曲或編曲。
223. 逛二手商店。
224. 使用電腦。
225. 探望生病、不能外出或生活有困難的人。

其他:

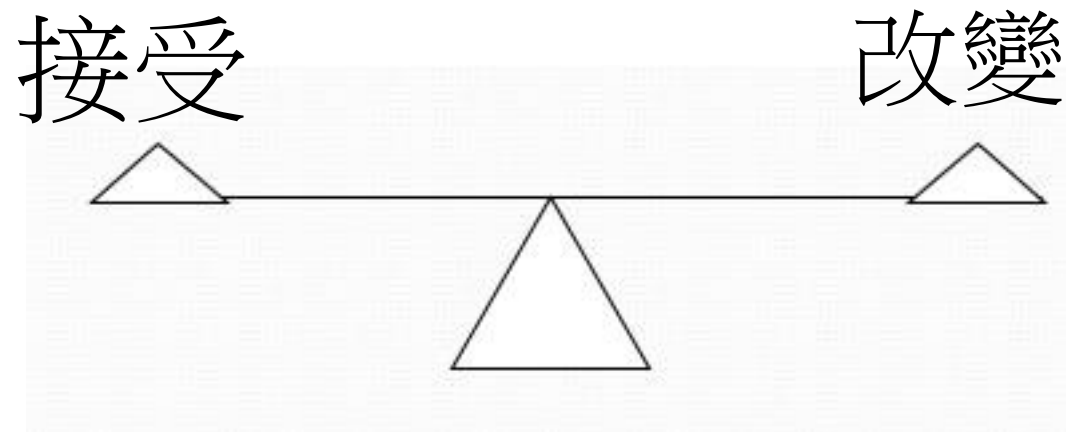
如何調節放鬆自己（身體）

- 預留時間、空間給自己
 - 與我們心靈深處連繫



重新出發

- 每次接受，然後改變，提升抗逆能力
- 成為更好的自己
- 用一個新的自己面對新的挑戰



王嫻怡博士

臨床心理學家

歡迎查詢 · 敬請預約

手提：+852 5111 7679

電郵：bernadettewong@drbernadettewong.com

網址：http://www.drbernadettewong.com

Skype：Dr Bernadette Wong

Website



香港銅鑼灣糖街1-13號銅鑼灣商業大廈1702A室

Dr Bernadette K Y Wong

Clinical Psychologist

PsyD, MA (ClinPsyc), MA (AppPsyc),
PGDip (AppPsyc), BA (Conun)
Reg Clin Psyc (HK Asso of Doctors in Clin Psyc)
Reg Clin Psyc (New Zealand Psychologists Board)
Full Member (American Psychological Asso)
Graduate Member (HK Psychological Society)

Consultation by appointment

Mobile: +852 5111 7679

Email: bernadettewong@drbernadettewong.com

Website: http://www.drbernadettewong.com

Skype: Dr Bernadette Wong

WeChat



Rm.1702A, Causeway Bay Comm Bldg., 1-13 Sugar Street, Causeway Bay, Hong Kong

