香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

疫境同行 情緒支援

輔導簡訊 2020年夏季

本期內容

1 疫境同行・情緒支援 保持心境開朗貼士

2-3 主題分享：疫情下再思生活 熱門課題：社交媒體成癮

3 中心花絮

4 課程預告

保持心境開朗貼士

1. 為自己增添生活趣味

疫情下，生活節奏和習慣一下子轉變了不少，待在家中的時間多了。大家可以善用時間學習多一項技能，例如為家人烹調美食、或為家居重新佈置等等，讓生活仍然充滿生氣。

2. 照顧自己的身心靈

要知道我們的身、心、靈都是息息相關的。當壓力對身體造成影響，身體便會告知你是時候需要抖抖氣，可以適當地減慢生活步伐、練習深呼吸及放鬆自己，去緩和壓力負荷和減少負面情緒；或諮詢別人意見，尋求更多出路。

3. 容許自己改變慣常的態度和思維

人是有盲點和慣常的處事思維，這是我們不察覺的。當自己堅持處事正確卻仍遇上困難而未能解決時，無可避免會浮現負面情緒。這時就要嘗試改變思維，容許自己腦海停一停，不要堅持立即解決，待心境平和了，或許會有良方妙法。

4. 每天打氣，每天感恩

一覺醒來就是新的一天，每天早上就為自己加入正能量。有時平平安安地過了半天，也並不是必然的。我們可以為每天所遇見的人與事作感恩。

輔導服務
由心理輔導員提供的專業輔導：
- 情緒壓力
- 病患適應
- 哀傷處理
- 照顧者壓力
- 婚姻關係
- 婚前輔導

輔導服務 Counselling Services

婚前輔導

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

查詢/預約 2339 5812

地址
香港九龍聯合道320號建新中心一樓
輔導及病人支援中心

網址 www.hkbh.org.hk
電郵 cpsc@hkbh.org.hk

6/2020

疫情下 再思生活

邱敏儀女士
本中心 高級服務督導主任
(輔導及病人支援)

想也想不到這幾個月來，世界各地與我們身處的香港都在疫情之下，經歷巨大的影響，人的生活一下子帶來了許多適應和轉變。人與人之間的關係，時而走近，時而遠去。有人很想外出走走，但被限「社交距離」；有人很想與友閒聊，但被迫「限聚」；有人留學回港很想一家團聚，卻被迫「隔離」。做生意的、打工的……也要無奈地被安排放取年假和無薪假。

接下來的經濟不景氣、升學銜接、家庭壓力、人際關係等等的課題將成熱話。說到此處，心跳的速度驟然快了起來，擔子可不少。頃刻之間，許多憂慮的思緒出現，好容易就變得意志消沉；有時，真的需要空間，讓自己平靜下來，停一停，想一想，再思方向，畢竟「辦法總比困難多」！

季節讓你有何感覺呢？春夏秋冬各有特色，循環運行，人也隨著季節展現不同風格和生活型態。特別在春夏交替之時：和暖的春天，擁有中國人喜喜洋洋的新年；熱情的夏天，擁有繽紛快樂的兒童節，也有倍加思親的清明節，更有充滿盼望的復活節。是喜，是愁，乃一線之差！何不以輕鬆的心情去享受和適應天父所創造的節令呢！生活也是如此！「一元復始，萬象更新」，一年過去，四季又再運行，生機處處。疫情的影響反反覆覆，預期靜候等待，不如整裝待發，在生活裡再次尋找快樂的泉源。

過去數月，本中心的面見輔導雖然暫停，但「隔離不隔愛」。我們主動地以電話關懷個案，並為有需要情緒支援的人士提供視像輔導。雖然不是最好的安排，但是總算在疫情期間，給予了關心慰問，這是需要的。當中也從個案的生活點滴和深情分享裡，領略到真正的快樂泉源，以下的分享 ，大家不妨參考一下。

以「新常態」生活的個案

停課不停學

一位準中六生面對DSE開考無期的時候，仍堅持每天溫習。為的是希望自己能一鼓作氣，保持每天溫書習慣。不會因環境不定而影響考試作戰心態。反之，她覺得時間充足，還在溫書時間表上加多做運動時間，吃得更健康，讓自己每天也精精神神，輕鬆讀書。

親子時光

昔日的雙職母親每逢放工後都要趕急地吃晚飯、檢查孩子功課、還要陪孩子溫默書和練習樂器，完成所有事務，孩子上床的時間已將近晚上十一時了。可以想像這位媽媽當然是壓力爆煲吧！她的情緒曾一度控制不了，常常喝罵孩子。經過適切情緒輔導後，再加上疫情帶來的喘息空間，她重新與孩子連結，溫柔地與孩子說話，調節自己心態，發掘能與孩子一起做的事情，如：製作曲奇、編寫程式和製作機械人等，不僅豐富了家庭生活，也發揮了媽媽的創意，家庭氣氛變得融洽起來。恍惚現在才真正明白讀書與關係的平衡點。

工作停滯，但「家」多了『份』

有人話職場是無情的，高薪的爸爸在職場上曾累獲獎項，他曾形容「商場如戰場」對手就是敵人，有競爭才有進步，也明白自己不會一直勝下去。一場疫情，他被迫放無薪假，最後更被裁員。別人還以為他一定接受不了，他反過來，說道一番話：「每個人都要有心理準備，生活總有跌倒的時候。當然不想有跌倒的一刻，但發生了總要去接受。工作沒有了，是可以慢慢再找過」，但他最可惜不是失去工作，而是失去了一段婚姻，因為過去只為工作拼搏，沒有好好與太太相處，見少離多之下，最後大家分開了。關係是不會等人，失去了也挽救不來。他在這段疫情時間反思了許多，他希望往後日子多與家人相處，趁還有家人健在，就要多見面，多相處，「珍惜眼前人」是他明白的道理。

熱門課題

社交媒體成癮

受疫情的影響，大家需要長時間留在家中，用於網上社交媒體的時間也增加了。社交媒體(social media)[1] 是讓用戶可以分享訊息、創作內容及互相交流的網絡平台，包括Facebook、Instagram、Twitter、論壇及網誌等。根據香港青年協會「家長全動網」的個案分享[2]，當中有家長表示其13歲兒子除了使用網上教學，打機的時間不斷延長，由以往隔天才使用一、兩小時，到現在每天至少用四小時。以下是一個關於社交媒體障礙的簡短量表(The 9-item Social Media Disorder Scale)[3]，幫助了解自己是否對社交媒體成癮：

在過去的一年，你有沒有……

1. 經常發現自己除了想再次使用社交媒體的一刻，是否再也無法思考其他事情？ 是/否
2. 經常因為想花更多時間在社交媒體上而感到不滿足? 是/否
3. 經常因不能使用社交媒體而感到難受? 是/否
4. 嘗試減少使用社交媒體的時間但失敗了? 是/否
5. 經常因想使用社交媒體而忽略其他活動（例如愛好、運動）? 是/否
6. 經常因為使用社交媒體而與別人發生爭執？ 是/否
7. 經常欺騙父母或朋友你花費在社交媒體上的時間? 是/否
8. 經常藉著使用社交媒體來逃避負面的情緒? 是/否
9. 曾因使用社交媒體而跟父母、兄弟姊妹發生嚴重的衝突? 是/否

（中文譯本由本中心翻譯）

測試結果：
社交媒體成癮：達5題或以上回答「是」

參考資料：

1. Obar, J.A. and Wildman, S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. Telecommunications Policy, 39(9), 745-750. doi:10.1016/j.telpol.2015.07.014 (Accessed on 25th May 2020).
2. 香港青年協會- 近六成受訪家長因疫情引發壓力 (https://hkfyg.org.hk/zh/2020/03/24/近六成受訪家長因疫情引發壓力/) (檢索於2020年5月18日).
3. van den Eijnden, R.J.J.M., Lemmens, J.S., & Valkenburg P.M. (2016). The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior, 61, 478-487. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.038 (Accessed on 14th May 2020).

中心花絮

科技幫助人與人之間拉近，視像見面保持人與人接觸

因應新型肺炎疫情於全球擴散，中心在暫停面見輔導服務的期間，心理輔導員均繼續聯絡及慰問個案，當中他們會有焦慮不安的情緒。為了支援他們的情緒需要，中心特別提供電話諮詢和視像通話輔導服務，以減輕他們情緒困擾。

「停課不停學」為學生提供網上「基本輔導技巧工作坊」

應專上學院的邀請，在疫情下為學院的30位學生提供「基本輔導技巧」教學片段，讓學生在網上學習平台，仍能從互動和具反思性的練習體驗各種輔導技巧。課程以理論和實踐並重，透過情境練習，讓學生學習與人溝通時，能以真誠、尊重和同理心去回應別人的需要，使學生能有效掌握正確的溝通及輔導技巧。

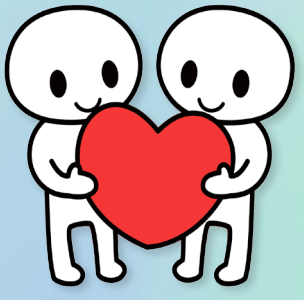
課程介紹

重拾說話的溫度
「應用輔導技巧於日常傾談」工作坊 (HET 37-02)

應用輔導技巧於日常傾談，改善溝通，並作別人傾訴的對象。

內容：1. 怎樣聆聽才是好?　2. 怎樣給予同理心?
3. 怎樣說話態度令人舒服?　4. 常用輔導技巧實踐

日期：2020年10月5、12、19及11月2日(星期一)
時間：10:00am - 11:30am
對象：想改善人際關係、想與人溝通更好、想關心別人
費用：$600
人數：12人
截止日期：2020年9月21日

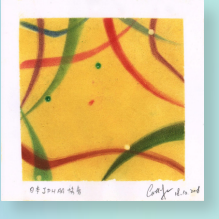


「讓色彩說話」
和諧粉彩紓壓工作坊 (HET 38-01)

和諧粉彩以手指粘著彩色粉末繪畫，構圖和線條簡易，畫風柔和溫暖，讓人專注於繪畫中，接觸及表達內心，緩和情緒，讓身心放鬆。

內容：1. 日本和諧粉彩簡介　2. 認識情緒紓緩　3. 導師示範
4. 繪畫兩幅作品，視乎參加者進度 (課堂將提供材料及工具)

日期：<A班主題：喜與怒> 2020年11月9日(星期一)
<B班主題：哀與樂> 2020年11月23日(星期一)
時間：3:00pm - 5:00pm
對象：想放鬆心情或有興趣人士(無需繪畫經驗)
費用：$480 (每位可獲贈一盒櫻花牌粉彩)
人數：8人
截止日期：A班 - 2020年10月30日 ; B班 - 2020年11月13日



(參考作品：(原作：JPHAA))

第二十屆精神健康急救基礎課程 (HET 01-20)

提供一套有效處理精神健康(抑鬱症、焦慮症、藥物濫用問題、重性精神病)的原則及技巧，及早識別所接觸群體的精神健康問題。

日期： 2020年11月30、12月7、14、21日(逢星期一)，共4節
時間： 2:45pm - 5:45pm
對象： 對課程有興趣人士
費用： $750
人數： 15人
截止報名日期：2020年11月9日
備註：參加者可獲「精神健康急救手冊」一本；及完成所有時數，並達課程要求，將獲頒「精神健康急救修業證書」。

報名方法

1. 課程報名表格可到本中心網頁內下載。
2. 請填妥報名表連同以「香港浸信會醫院」抬頭之劃線支票，寄回本中心(香港九龍聯合道320號建新中心一樓輔導及病人支援中心)。

以上課程地點：

香港浸信會醫院 E座二樓訓練室
(香港九龍窩打老道 222 號)

請掃描瀏覽
本中心網頁

導師：邱敏儀女士

本中心高級服務督導主任(輔導及病人支援)
資深心理輔導員、婚姻及家庭治療師
婚姻及家庭治療碩士
香港大學社會科學碩士
精神健康急救導師
香港專業輔導協會副院士
JPHAA日本和諧粉彩正指導師