

# 感恩角落

## 讓心靈抖一抖

< 第三期 >

感謝各位家長踴躍參與上一期的《感恩角落》，與我們分享了一件於「疫情下你感恩的事」。以下輯錄了大家對生活中不同人物的感謝，感謝孩子、丈夫、父母、老師，甚至陌生人等在疫情下帶給我們的微笑與窩心，願「感恩」的心繼續為大家帶來生活的「小確幸」。

### 疫情下你感恩的事

- 感恩在疫情下，我們一家人平平安安，關係更加親密！
- 感恩身邊的人都身體健康，沒有大毛病。原來小病真的是「福」。
- 疫情期間，有一次搭巴士女兒要求坐上層，於上層尋找位置時，巴士突然停下，女兒來不及反應差點跌倒，一名叔叔很快地撲出來扶住女兒.....當下他反而跟我說「不好意思」，因為疫情期間很多人都不喜歡有身體接觸，我聽完覺得心痛，疫情時期不是大家要互愛互助嗎...不過幸好還有叔叔這樣的人給我們遇上。
- 感謝老師在疫情期間為學生準備教材和功課。定時來電慰問近況，用心了解疫情停課期間的學生近況。辛苦了！
- 疫情下在家工作，爸爸怕我忙得沒有時間買東西，又怕沒時間準備湯水，他3-4天就買東西和拎湯水給我們一家。辛苦了爸爸，在他眼中我還是小孩子，被照顧。
- 疫情下感恩身邊親屬和朋友都身體健康。女兒在家裏仍能保持開朗，帶給我們無限歡樂。因疫情要和先生分隔兩地，聚少離多，感恩我們的心是繫在一起。
- 因為疫情而停課，兩兄弟相處愈來愈多爭執，令我感到十分困擾，經常情緒爆煲，雖然我先生很少安慰說話，但仍然每日默默為我分擔家務，一見到孩子對我無禮的行為也會為我出聲，感謝但無言的付出。
- 在疫情期間，孩子要在家學習，我好感恩他們都主動上網課並按時完成功課。

# 為焦慮·「家」點正能量

疫情爆發至今已有一年，期間我們反覆經歷停課、在家辦公、限制聚餐等，生活上出現的大變化可能導致我們會有較多的負面情緒。多項研究指出，疫情容易增加患上焦慮症的風險。今期我們來認識一下焦慮症以及保持正向的方法！

## ▶ 焦慮症的主要徵狀



### 思想與情緒

- 過多的擔憂及不安
- 難以集中精神

### 身體表徵

- 突如其來的心跳及呼吸加速
- 胸部及腹部不適
- 肌肉繃緊、疼痛及疲倦
- 口乾
- 出汗
- 失眠



## ▶ 自我檢測



<https://bit.ly/3pZaEHX>



掃瞄QR code  
進行自我檢測



<https://cutt.ly/bkncrGY>



掃描QR code  
參閱「精神健康資訊」小冊子  
或  
向駐校社工了解更多精神健康  
資訊

## ▶ 「家」點正能量

2020年或讓我們領悟到環境因素的多變和不可控制，若家人/朋加之間能夠互相支持，便能擁有更有力而可靠的後盾，相比獨自面對困難有更好的抗壓作用。



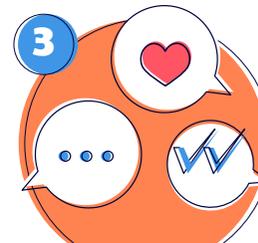
1 用心聆聽·主動幫忙

善用在家的時間關心家人，多點與他們聊天。



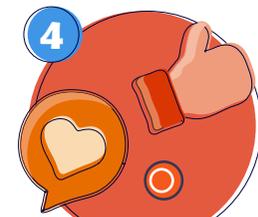
2 適當地抒發情緒

透過正面的方式，如與家人/朋友傾訴、運動、聽音樂等活動放鬆自己和轉移注意力。



3 以溝通代替指責

多運用「我.....」的句式，避免使用極端字眼指責對方。  
1. 先描述令自己感到困擾的行為  
2. 說出「我」的感受  
3. 加以解釋及 / 或建議解決方案。  
如:「晚上你玩遊戲機時音量很大，我很難入睡，心情也變差了，以後可否降低音量或 用耳機？」



4 不要吝嗇讚美

多讚美家人的付出，除了當面讚賞以外，也可準備一些他們喜歡的東西，來表達心意。



5 優質相聚時間

遠離電子產品，進行有質素的家庭活動，如親子體能遊戲、棋類、桌上遊戲等。

親子體能遊戲可參考：  
<https://reurl.cc/KxXAXg>



## 特別獎勵計劃(第三期)

### 參加方法：

- 填寫第一至第四期當中2份的問卷，自動參加抽獎。
- 每名得獎者將會獲得「情緒繪本故事」1本。
- 填寫2份以上的問卷，將會額外獲得一份神秘禮物。



<https://cutt.ly/2knQInV>  
掃瞄QR CODE 填寫問卷