

祝願香港市民從非典型肺炎事件的  
體驗能誘發更積極的香港精神

撰寫：香港心理學會臨床心理學組危急事故小組

設計：香港教育城有限公司

印刷贊助機構：美國輝瑞有限公司

# 非典型 定心丸



# 非典型 定心丸

非典型肺炎事件令香港市民感到心情沉重，香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組希望以下資料可以幫助香港市民，在非典型肺炎壓力的影響下安定心神，保持身心健康。

每天從傳媒中得知不斷有香港市民因非典型肺炎病倒，產生不安情緒在所難免。但是過份的驚惶和擔憂是可以避免的。以下是一些大家可以採用的定心法：

定心丸

**1** 我擔心自己和家人將會受到感染，心理壓力很大，怎麼辦？

- ◎ 我不能肯定將來會怎樣，但…這一刻我仍然擁有健康，我可以繼續努力生活。
- ◎ 我可以盡力保護和照顧自己，提高自己的免疫力。
- ◎ 我也可以提醒我的親人，保持個人和家居衛生。
- ◎ 我可以加倍留意自己和家人的身心健康，讓自己有開心的時間。
- ◎ 即使我真的染病，我明白這個病是可以治療好的。



定心丸

**2** 非典型肺炎破壞了我的生活方式，一貫的活動都不可以進行了，我可以怎樣？

- ◎ 我可以積極為自己編制一個有益身心的生活時間表，當中包括有適量運動，定時飲食，充足睡眠和輕鬆娛樂。
- ◎ 我亦可以為在家的孩子安排一個均衡的生活時間表。
- ◎ 雖然我要減少或停止一些慣常的活動，我卻可以藉此機會去做一些平時沒有機會做的事情，例如整理一下自己的東西，聽音樂，與家人進行一些室內的遊戲等。

定心丸

**3** 每天接收到那麼多的負面資訊，令人心慌，我可以怎樣？

- ◎ 我可以因應自己的負荷能力，控制自己接收多少資訊。當我感到不勝負荷時，我可以暫時停止接收訊息，讓自己休息，安靜下來。
- ◎ 我可以理智地判斷資料的可信程度，例如消息來源和可能性。然後從中篩選，思考判斷，給自己省卻不必要的恐慌或掛慮。
- ◎ 我可以選擇特別留意正面的消息，去平衡壞消息的影響。例如陸續有感染病人康復出院，非典型肺炎不是絕症。



定心丸

**4** 非典型肺炎的情況已經持續一段日子了，怎麼辦？

- ◎ 雖然問題現今還未得到解決，可幸的是各方人仕，包括香港政府，世界衛生組織及各階層的香港人，都已經在努力想辦法和採取行動解決問題。
- ◎ 只要我緊守崗位，每一天好好地生活，今天的困難一定會成為過去。

定心丸

**5** 我只是一個普通市民，我可以怎樣幫忙？

- ◎ 只要我好好照顧自己，就可以使別人少一些掛慮。
- ◎ 只要我做好自己的本份，便有助解決這個問題。
- ◎ 我也可以向病者和工作人員表達我的關懷和祝福，成為他們的一股動力。

祝願香港市民從非典型肺炎事件的體驗能誘發更積極的香港精神。