

怎樣在家保持心理健康

我們人類在普通情況下都容易忽視我們的健康，更何況在極度壓力和極度不確定的情況下。如果我們必須居家抑制疫情傳播，怎樣才能保持健康呢？

“健康的5種方法”給您提供5種簡單而有效的方法來改善心理和情緒。這些方法都是有廣汎的國際研究依據的。

這會幫您活得更愉快，更長壽，也能幫您緩解壓力。大家都可以嘗試這五個方法。不用花一分錢並且非常簡單。

愉快使人長壽，愉快的人能延長7.5年的壽命！

健康的5種方法



激的人與事

- » 注意觀察植物或幼苗每天的成長與變化
- » 洗手時把注意力集中在水流過指尖的感覺
- » 利用軟件聯係集中精力與注意力
- » 在公園和社區中探索與漫步(如果政府允許)- 並拍些照片留著看

如果每天堅持做這些小事，您就能更好地保持心態平靜，減輕生活壓力

助人為樂



大部分人都會同意助人為樂是件好事。有研究表明幫助他人不僅能使他人快樂，也能增加我們自身的快樂感、生活滿足感、自信心，給我們的生活增添意義，改善情緒並減輕壓力，更加可以讓我們暫時放下自己的煩惱。

怎樣在足不出戶的情況下幫助他人？

- » 每天問候您的家人或室友，和他們聊天
- » 給需要陪伴或支持的親戚和朋友打電話
- » 給家人、親戚或朋友提供生活、學習或工作上的幫助
- » 在社區當志願者，做互聯網的在綫義工
- » 主動積極的幫助有需要的人，坐下來傾聽他們的訴說，提供安慰與援助
- » 做好自己的衛生清潔，並幫助別人做家務
- » 把生活技能盡可能地教給您的孩子們
- » 在補充您自己的生活資源時，幫鄰居也帶點物資

經常樂於助人的補償是更好的身心健康 - 給您保持健康的血壓，延年益壽。

在社交媒體上分享您保持心理健康的創新方法，貼上@MovingFeastVic 的賬號標籤

保持與他人的聯絡



多和您的朋友與家人來往，並建立密切的關係，對您的幸福和健康很有幫助。擴大您的在社區裏的交際範圍與社交圈，也對您的健康有利。

我怎樣在與別人保持距離的同時和他們聯係？

- » 和家人用晚餐時關掉電視機
- » 坐在能看到樹或植物的地方
- » 和寵物或小動物玩
- » 和家人朋友一起朗讀，講故事
- » 邀請朋友通過電話“邊走邊聊”（在走廊也可以 - 邊走邊聊很有幫助！）
- » 和朋友一起開虛擬晚宴，用視頻會議功能一同進餐
- » 給朋友或親戚打電話，和他們一起沏一杯茶，與他們邊喝邊聊。
- » 給朋友或親戚寫一封信，或發一封調子郵件

互相關心、歸屬於集體是人類的本性。

動起來



運動可以幫您改善情緒、保持健康的體重、健體強身、增加腦細胞、改善身材並防止或延緩許多疾病。一般來說，

運動既不困難也不昂貴，但是在不能出門的情況下我們很難達到每天建議的60分鐘強烈身體活動。

可以嘗試這些方法：

- » 戶外行走或跑步(如果政府和衛生機構允許)。如果您家養狗，不要忘了帶上！
- » 盡情盡興地跳舞！
- » 參加在綫的體能挑戰(例如：俯臥撐挑戰)
- » 上下爬樓梯20次(短的樓梯也可以)
- » 剪草，耙樹葉，或者撿掉在院子裏的樹枝
- » 跳繩60秒
- » 和家人一起做拉伸或力量練習
- » 跟著網上的瑜伽、鍛煉視頻一起做

如果您一般不愛運動，您可以選擇一個容易又輕鬆的活動，每天做兩三次，慢慢增加次數或難度。

不斷學習



人的大腦在中年後仍可以自我更新、接受新的知識，並將其與數十年的經驗相結合。學習新事物既有趣，又能提高自信心和自尊心，也能幫我們接近他人，找到生活的樂趣與意義。

在家能學到什麼呢？

- » 學著做新的菜

- » 在網上看“怎樣做。。。 ”的視頻，學新的技巧
- » 輔導孩子做功課
- » 在綫參觀博物館或藝術館
- » 每天做一個拼圖、填字遊戲或測驗
- » 收聽有趣的播客或讀一本書
- » 了結朋友或家人的興趣愛好，讓他們展示給您看
- » 在網上找些專業發展機會

學習沒有年齡限制，學無止境！

保持意識清醒

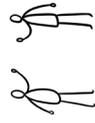


把意識集中在當下是一項很有用的技能。它可以幫助我們保持冷靜、清晰地思考、應付困境；也可以幫助減輕壓力、改善情緒、緩解煩惱、焦慮和抑鬱。經常注意我們的情緒、感覺和想法能讓我們更好的保持身心健康。我們可以在家練習集中意識在當下，無論家裏多大都不妨礙。這種即免費有無副作用的保健方法可能聽起來有些難，

但做起來其實很容易！

- » 時常提醒自己多注意自身的感覺、思想和情緒，也要注意周圍的事物與環境
- » 注意走路時微風拂面的感覺
- » 吃飯時細嚼慢嚥，仔細品嘗食物的味道
- » 每日寫感恩日記 - 記錄下讓您所感

我的/我和我家人的每周生存計劃



和他人聯絡

動起來

學無止境

集中意識

助人為樂

我現在正在做的有
些？

我可以在做些什麼？哪
些地方可以改善？

我在每個領域的下一
步是什麼？怎樣才能開
始行動？

WHO TO CALL IF YOU NEED HELP

LIFELINE	13 11 14
KIDS HELPLINE	1800 551 800
MENSLINE	1300 789 978
BEYOND BLUE	1300 224 636
DIRECT LINE ALCOHOL & DRUG SUPPORT	1800 888 236
CORONAVIRUS HOTLINE	1800 675 398

REFERENCES

Evidence for '5-Ways to Wellbeing' draws on some of the best available international research about mental capital and mental wellbeing through life for the UK government's Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing, published in 2008 by the New Economics Foundation. It synthesised research from 400 international scientists and explored the challenges for improving mental wellbeing of the whole population. In 2012 North West Area Mental Health Services, a part of the Royal Melbourne Hospital, together with local organisations reviewed this evidence in the Australian context and local supporting research evidence. <https://5waystowellbeing.org.au/>