

面對疫情，大家都減少外出，保持社交距離，生活可能大受影響？或會感到無所事事，心情悶悶不樂？

不妨趁此家居隔離機會做好這 10 件事，成為更好的自己

抗疫家居隔離 10 件要做的事

10 Things to Do While Quarantine at Home:

- 1. 重新檢視自己的日常生活規律，制定一個持之以恆，每天作息的時間表**
 - 每日定時起床，鋪好床舖，更衣梳洗，準時吃飯和作息
 - 每天安排一段時間觀看新聞資訊、享受家庭時間、與朋友聯繫等等
- 2. 制訂今天的目標清單：做有目的性的活動，為自己增添生活動力！**
 - 寫日記或心得、打掃清潔家居、購物清單
 - 電影觀賞、手工製作、美術繪畫、烹飪烘焙
- 3. 正念減壓：專注於當下的每一件事，讚賞自己今天做得好的事**
 - 不燥不急，「一次一事」，專心去做，完成一事後再去做其他的事情
 - 無論多微小的事都別忘了告訴自己：「我做得很不錯！」
- 4. 定時關心疫情發展但不要過度而影響生活：**
 - 不要太沉迷社交媒體，定時觀看報紙或官方的資訊，以便吸收正確的資訊，避免過份追看資訊及留心分別什麼足誤導性的新聞
- 5. 建立自己的心靈連結：找回或培養一個全新的興趣**
 - 找一件未做過的新興趣，試著學習，享受其中，而不需要太計較成果

6.	<u>保持與摯愛家人的連結：學著感恩和珍惜</u> <ul style="list-style-type: none">➤ 嘗試「與家人交換一件自己從未做過的家事」開始，例如：平常你洗碗、另一半煮食，不妨試著進行對調➤ 可以體會另一半的辛苦外，也可以重新認識家裡的每一個角落，產生新鮮感。
7.	<u>建立與友人的連結：維繫身心健康的重要條件</u> <ul style="list-style-type: none">➤ 每天抽時間打電話給朋友聊天➤ 可利用通訊軟件例如 Wechat, Whatapps, Facetime, Skype, Zoom 和朋友親戚視訊，來個遠距離見面！
8.	<u>建立自主的健康管理：做 15-30 分鐘伸展運動</u> <ul style="list-style-type: none">➤ 每天簡單地從頭到腳活動各個關節，每個關節伸展時要緩慢地增加幅度，以達到充分運動放鬆的目的，強化自己的免疫系統。
9.	<u>建立與社區的連結：重拾對自己所在地的好奇與關懷：</u> <ul style="list-style-type: none">➤ 放下自己習以為常的成見，重新認識所在地的歷史和文化➤ 不妨在居住地附近重新探索一番
10.	<u>幫助有需要的人：建立正面、積極、快樂的生活態度</u> <ul style="list-style-type: none">➤ 了解身邊是否有什麼切身相關的人或事需要被關心、被協助，並在能力範圍內提供協助。

如你感到情緒低落？需要找人傾訴？

請致電卡城華人耆英會 抗疫情緒支援服務: (403) 618-6991