

疫「晴」暑假



中華基督教會灣仔堂基道小學
CCC WanChai Church Kei To Primary School

以正向思維
抗疫！

今年我們經歷了不一樣的暑假。

在2019冠狀病毒病疫情下，我們不能如常進行社交活動，已安排的暑期活動可能都需要取消，甚至不知道何時才能回到學校與同學及老師見面。疫情為我們帶來許多不便，這些改變容易令我們感到不安、徬徨及無助。

以正向思維積極面對疫境

我們無法控制疫情的發展，但可以選擇以正面積極的思考方式面對逆境，讓我們一起調節心態，多從正面、理性方向思考，便能有效地處理壓力及擔憂，在努力抗疫時保持身心健康！



遠離負面思想！

很多人確診，萬一我被傳染，那怎麼辦呢？

太多假設性的想法容易令我們誇大問題的嚴重性，變得過份焦慮。



父母常要外出工作，非常擔心他們會受到感染！



過份杞人憂天，容易令自己感到不安、恐懼及絕望。

我們可能永遠不能回復正常生活，永遠不能與朋友見面，永遠不能回到學校上課...



消極的想法會影響我們的信心，同時削弱我們面對困難的能力。



採用正向思維！

只要注意衛生、正確佩戴口罩、盡量減少外出及聚集，便能有效預防染病！



我們一家已做好防疫措施，染病機會並不高！



我們有卓越的醫護人員、充足的資源和處理沙士的經驗，疫情最終一定能夠受控，回復正常生活！



如何培養正向思維對抗疫情？

識別及停止負面思想

先留意我們的思考模式，是否有很多「萬一」、「如果」，又不斷作最壞打算呢？

當我們有負面想法時，可先深呼吸，告訴自己：

「停！不要再想！」

提醒自己，
這些想法是自己嚇自己的，
這樣可以避免負面思想浮現及繁衍。



多留意生活中正面的事

疫情為我們帶來許多不便，但我們仍然可從生活中留意到很多正面的事情！

「疫情減少我們外出的機會，卻增加了我們一家人相處的機會！」

「現在防疫用品供應相對穩定，爸爸媽媽不用擔心我們沒有口罩了。」

多留意正面的事情，有助培養積極的想法及生活態度。

學會感恩及表達謝意

細心觀察，便可發現身邊有許多美好的事情值得感恩，例如：

「這次疫情令我們明白健康的重要，學習珍惜所有。」

同時我們可向堅守崗位的醫護人員、默默付出維持公共衛生的各行各業人士表達謝意及讚美。

有大家的努力，
我們定能跨越難關。



發掘新的興趣及技能

疫情下我們留家抗疫，不妨利用空餘時間發掘一下自己的興趣及新技能！

嘗試與家人一起練習烹飪、
閱讀一本買回來後未有時間看的圖書、
練習樂器或畫畫、
自己設計一些小遊戲與兄弟姐妹玩。

即使在家中你亦可以享受精彩的暑假！



如你覺得自己的情緒因疫情受到很大的影響，或有其他困擾想與人分享，可與家人傾訴，或致電2780 4455找社工或老師幫忙。

