



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

## 全健抗疫之社交篇

## Social Wellness

新型冠狀病毒肺炎肆虐全球，我們一方面要注意個人衛生，做好防疫措施，一方面也要關顧自己及他人的身心需要，保持心理健康，對生理健康也有正面影響。

青協全健思維中心

疫情關懷專區：

[wmc.hkfyg.org.hk/cal14cdve](http://wmc.hkfyg.org.hk/cal14cdve)

媒體素養網：

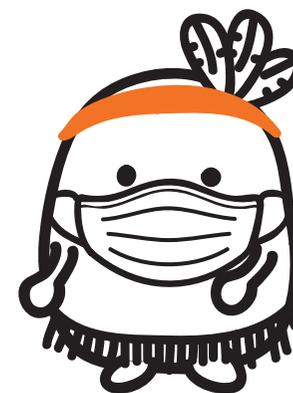
[medialiteracy.hk](http://medialiteracy.hk)

# 社交篇

## Social Wellness

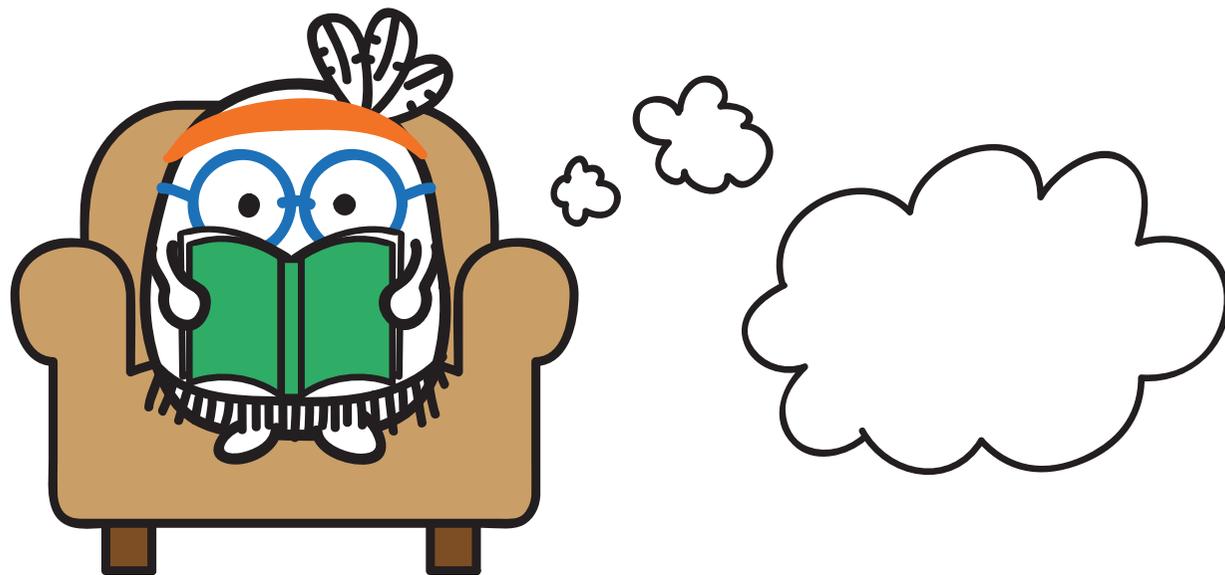


學會自我控制，保持獨立思考，不被群體行為影響。

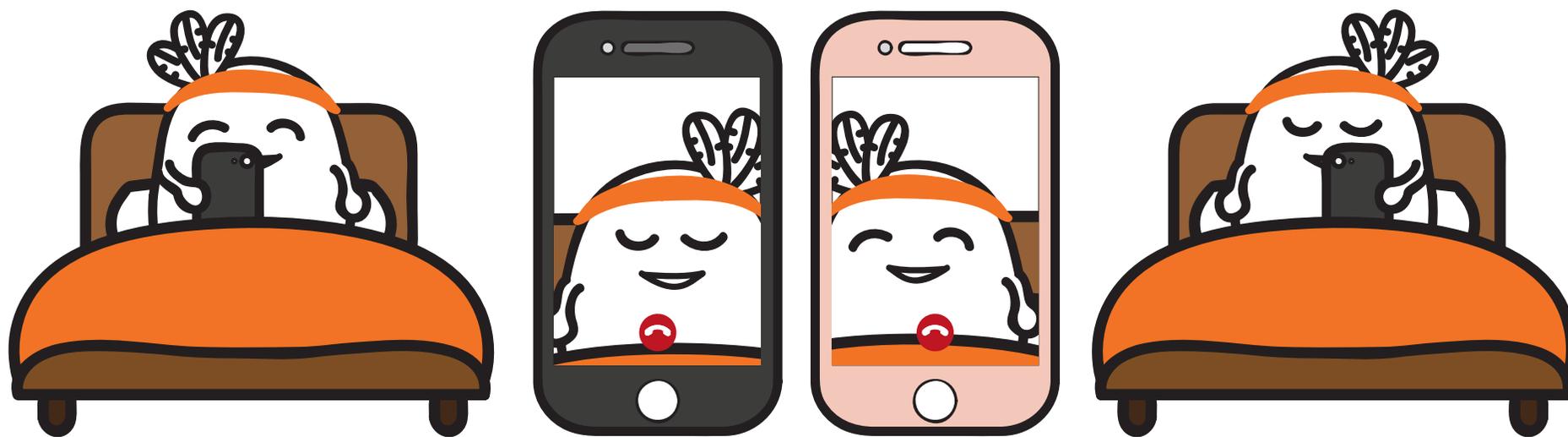


注意個人衛生，做好防疫措施。

情況許可下，與別人分享資源，共渡難關。



享受獨處時間，利用突如其來的獨處空間聆聽自己的需要。



保持社交生活，利用電子通訊器材與親友保持聯絡。

# 如果感到……

## 孤單



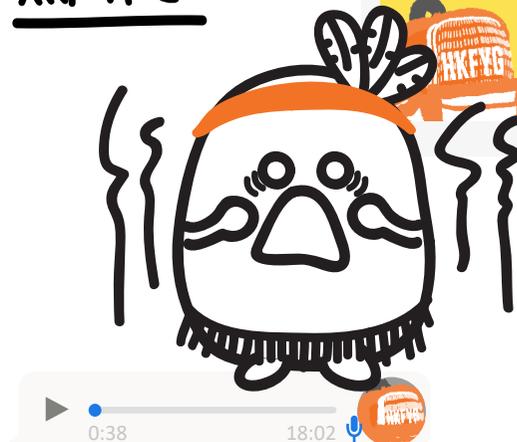
同朋友傾吓偈，搵我地傾吓偈。

## 憂慮



一呼一吸，專注此時此刻，覺察身體需要，感恩自己仍然安好。

## 驚慌



不要輕信及轉發未經證實的訊息，聚焦於有益身心的事情，例如運動與健康飲食，有助紓緩情緒。

關心線  
27778899

Touch  
網上青年外展服務



open up

