

# 及時處理負面情緒 疫中保身心健康

## 專家教路



▲心理學家、註冊社工陳小榮。

香港經歷兩年多的新冠肺炎疫情，不少市民已出現抗疲勞。也許，現時大家首先要做的是調整心情，確保身心健康。有心理學家認為，為人的行為，取決於個人的心理和態度，即便面對「疫」境，亦可笑着渡難關。

大公報記者 陳惠芳

心理學家（英國心理學會）、註冊社工陳小榮博士指出，近年新冠肺炎疫情對市民的生活及經濟造成影響，部分人出現負面情緒，甚至令健康產生警號。

他說：「在此環境下想做個快樂人，第一要先理解自己在疫情期間的得與失。因為，每個人在生活都有自己的定位及目標，當日標未能符合自己的計劃，或有所偏離時，人便容易產生一些不安情緒，較常見的是抑鬱、緊張及焦慮，身體則可能會出現心跳加速、手掌冒汗等。」

### 理解自己 迅速應變

陳小榮認為在此情況下，人們更需要理解自己的能力，以及怎樣在多變的環境中迅速作出回應。

他說：「所謂回應，是指調整自己的心理以及日常計劃，騰出時間靜下來，想想自己內心深處正處於什麼狀況，然後迅速作出調整。要做個快樂人，第一步就是理解自己。」

若人們要快樂起來，作為心理學家有何建議？他說：「每個人對快樂有不同定義，快樂的多與少亦沒有東西可作衡量。其實，要快樂先要找出自己出現負面情緒以及不安的原因，有了原因，人才可建構快樂的方案。疫情下，人與人之間的交流減少，甚至未能見面，不能一起做以前會做的事，因而影響了大家的身心狀態。即使如此，大家也可以建構快樂元素。我們可以多感恩，珍惜現在，活在當下，明白到生活中所發生的種種事情，並非必然。如經濟尚可，身體無恙，便要懷感恩之心，又或者一日比一日活得好，都要感謝、鼓勵自己，為自己打氣。」

此外，人亦要學識寬恕。陳小榮說：「例如自己有不為人滿意的性格，或有些人對自己要求很高，但在現時的情況，未必可以讓自己的能力得到發揮，那就寬恕

他人，也寬恕自己。」

### 遇事反省 驅走不快

他續說，快樂的秘訣也離不開一個「省」字：「當出現負面思想的時候，嘗試令自己盡快遠離這些情緒。其中有一個方法好簡單，就是反省的『省』字，此舉有助我們以另一觀點和角度去看事情。常用這個方法反省自己，遇上不如意的事情時，就不會一面倒地出現負面情緒。同時，留意自己身體的警號。當情緒起伏時，可以用紙筆記下於什麼時候見到某些事或某些人，就會出現負面情緒。若往後遇到這些令自己情緒起伏的人或事，做一些別的事情以分散注意力，例如行個圈，飲杯水，做一些靜觀呼吸，理性地了解究竟發生什麼事。其實，可能只是好簡單、微小的事，那就不要把事情放大。另外，大家還可以做一些小手作，或在卡片上寫字，提醒自己今日是新的一年，並寫下自己的優點缺點，提醒如何生活得開心，以及避免令自己不開心。」

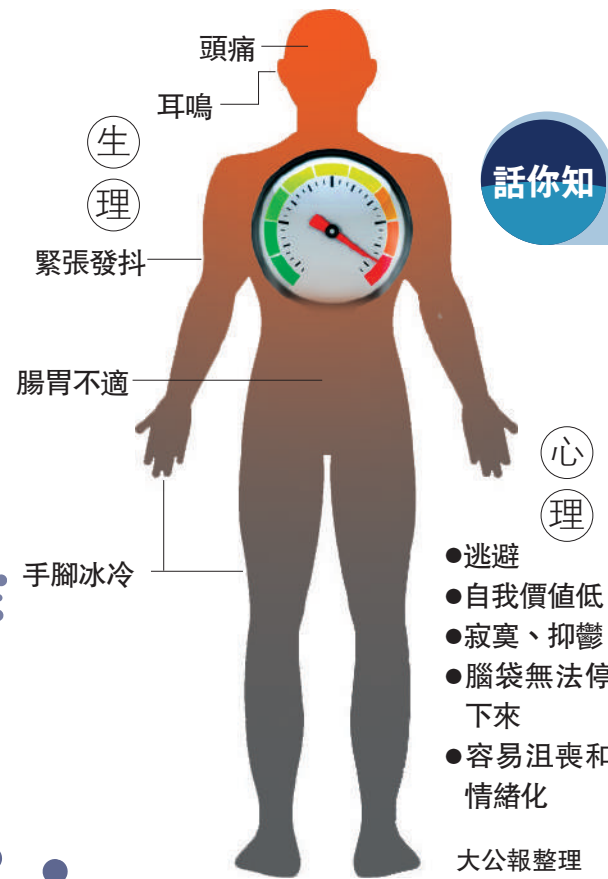
無論環境如何，人生總有希望。對此，陳小榮說：「大家第一要訂下目標，第二是思考怎樣達成，第三是行動力的思考。人們大多是目標導向，因為有了目標才會思考，設定不同的方法，最後是行動。人對目標有信心，便有持續的動力，鼓勵自己不斷進步。」

他又言，人們經歷成長，逐漸會對自己增加了解，許下願望，並設定方法達成，目標達到後，再定下一個目標來挑戰自己。



▲大家保持好心情，面對疫情，共渡難關。

## 慢性壓力徵狀



## 訂立可行目標

容易達成

踏入虎年，或有市民緬懷過去的新年氣氛，期望新的一年帶來新景象。

心理學家陳小榮說：「其實，好多人會於新一年檢視自己。人有不同的性格，有信心的話，人會比較樂觀，相信有能力達成目標，知道自己可以做得好。相反地，有些人比較被動和內斂，缺乏信心，容易產生負面情緒。這些人少有恆常訂下計劃，反而覺得在新一年不要碰釘，不要做錯事，就可以了。」

他續說：「理解自己的性格，有助訂立目標，令自己更加容易達成。他們若做不到，到年底時會評估自己是否能力不足，還是定下的目標太高？然後，第二年再訂立一個可行目標。」

▲新冠肺炎疫情影响反覆，港人面對「疫」境，更須關注身心健康。

## 夫妻相處新模式

杏林細語

新冠肺炎疫情期間，有些夫妻在一起的時間增加，致齟齬頻生。與此同時，因內地與香港尚未通關，導致有些夫妻長期分離，或成了他們分手的催化劑。

香港人在內地工作，未有疫情之前，可定期回港與家人相聚。疫情發生後，不少港人為保生計，加上往返需要隔離，已多時沒有回家。有一對港人夫婦，男方小許（化名）已三年沒有返回香港。

他說：「以前我每周返港一次，我太太也有工作，多年來，彼此已習慣了這種相處模式。疫情發生後，我已有三年沒有回家。初時以為新冠肺炎疫情就如當年的「沙士」（SARS），預計與家人只分開幾個月，怎料香港的疫情一波接一波。三年間，我最難捱的是第二年，因為由有寄望變了無期望，又牽掛太太，以



▲每對夫妻都有自己的相處方式。

至工作也提不起勁，情緒亦不好。當時曾想返回香港，但回到香港又如何？回來一次需要隔離，一來一回要耗上一個半月時間。老闆沒有說不許回港，但我也怕隔離。現在我已習慣留在內地，跟太太的感情亦沒有問題。」

小許更言，以前有長假期會留在香港，反而與太太有小衝突，那時已了解到夫妻之間需要空間。今次雖然分開時間長，但只要與她保持緊密聯繫，多些關懷，互相打氣，彼此已度過最艱難的時刻。

他說：「我每天都和太太通電話或用WeChat聯絡，養成一日一聯絡的

習慣，否則今日不聯絡，打算明天才做，但到明天可能無做，這才是夫妻相處的最大問題。」

日本受到疫情影响，許多人必須在家工作，因此產生了不少家暴、離婚的案例。面對這樣的狀況，當地有些夫妻開始採取一種新的相處模式，名為「友好分居」，就是兩人的感情並非出現問題，但選擇不住在同一屋簷下。

有心理學家指出，有些夫妻選擇適度拉開距離，採取所謂「友好分居」的生活模式，經過研究，竟有令人驚訝的結果。研究顯示，雙方關係不但沒有因此轉淡，反而因為二人有了喘息、自由的空間，不僅讓各自的心情變得愉快，也更能體諒對方。不過，維繫婚姻最重要的是溝通、體諒和包容，至於用什麼方式，就看個人的決定了。

大公報記者 陳惠芳

## 梔子可去血熱

藥食同源

新正頭，大家多留家中，減少聚會，便是對抗疫出一分力。

然而，不少人在家中整日對着電腦或手機屏幕，容易令雙眼乾澀，甚至出現發炎或充血。此時，不妨製作一道梔子清雞湯，以消除眼睛發炎或充血。梔子也叫山梔子，屬茜草科植物，具有去血熱、利膽、利尿、止血等功效，能治療口鬱悶、心緒不寧、黃疸症以及各種出血病症等。

### 梔子清雞湯

材料：梔子2個、銀耳1/4兩、雞胸肉6兩、菊花10朵、紅蘿蔔數片。

做法：  
①銀耳洗淨，浸泡一夜，去蒂，摘成小朵，水留用。  
②菊花、梔子洗淨，分別浸軟。  
③雞胸肉洗淨，加4杯水煲滾，改小火煮至約3杯水分量，取出雞肉。撇去水面油脂，放入銀耳及浸銀耳的水，煲至脆軟。  
④梔子切半，與菊花放入湯中，煲至湯變黃色，取出梔子，加入紅蘿蔔，以適量鹽及酒調味，即成。  
備註：梔子芳香，可泡烏龍茶飲用。



▲梔子具去血熱、利尿、止血等功效。

吃得健康

不少家庭喜歡品嘗盆菜，如何可以吃得健康？註冊營養師（美國）余綺玲（Elaine）提供以下貼士。

她表示，不少盆菜有豬手、腩肉及雞鴨等有肥膏和皮的材料，這些食物所含的飽和脂肪會令身體的壞膽固醇上升，而丸類大多加入肥豬肉，味道亦較甜，同樣不太健康。另外，生根、炸魚蛋製作時添加油分，脂肪量高，多食會令人容易增磅。相反，鮑魚、蝦、蠔、螺片、海參、花膠等脂肪較低，較為健康。若然長者消化力較差，進食時需控制分量，以海鮮而言，他們大概進食兩隻麻將牌的分量，已經足夠。

至於盆菜的汁大多濃稠，Elaine說，濃汁含高脂肪及鈉質，攝入太多會令血壓升高；蔬菜容易吸油，不宜放在盆菜煮熟。她建議大家用水灼菜或以清湯煮蔬菜

白瓜子含不飽和脂肪。



盆菜中常見食材如鮑魚、蝦、蠔等，脂肪含量相對較低。



▲蘿蔔糕是不少人的喜愛糕點。

## 健康盆菜宜減肥肉取海鮮

湯，以補充一餐的蔬菜攝取量。吃剩的盆菜翌日再吃，先加入清水翻熱，此舉可減低汁液的濃度，因而不會讓人攝取太多鈉質。盆菜中的材料，改用白魚蛋、蒸鮫魚球，以及不太吸油的蘿蔔、蓮藕作蔬菜底，多用海鮮，減少腩肉、燒肉及豬手。

此外，部分糕點屬高脂肪、多糖、多鹽兼無纖維的食物，難以消化，令人飽滯。Elaine建議在中午進食糕點，讓身體有時間消化，晚餐便要吃得清淡，多吃白肉、海鮮及蔬菜，而碳水化合物如米飯須減量；到早餐時，可食麥皮和雞蛋，或南瓜、番薯，吸收多些水溶性纖維，保持腸道健康。農曆新年期間，大家難免吃得多，新冠肺炎疫情下不宜外出，應留家多做運動，以免增磅。

不少人喜歡吃零食，該如何選擇？Elaine表示，大家可選擇含健康脂肪的白瓜子、葵花子以及無添加的南瓜子，它們當中的不飽和脂肪可以降低體內的壞膽固醇；原味未經焗製的天然果仁，如核桃、腰果、開心果，也是不錯的選擇，而無添加糖分的乾果片，如蘋果乾、龍眼乾、提子乾等，都具有營養價值。大家亦可考慮低脂低糖的米通及米餅，而70%以上的黑朱古力具抗氧化功效，又不太甜，是不错的零食之選。

大公報記者 陳惠芳