

身心舒暢有辦法

關愛自己小技巧



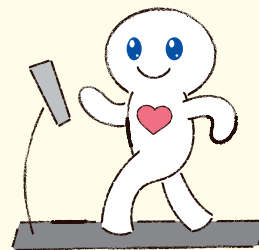
♥ 健康飲食



♥ 充足的睡眠



♥ 放鬆頭腦



♥ 每天運動

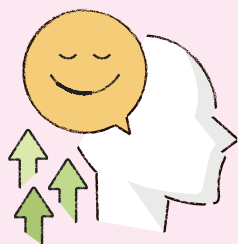
身體層面



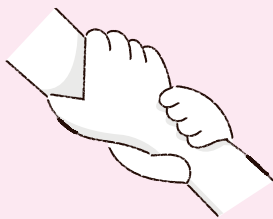
♥ 肯定自己



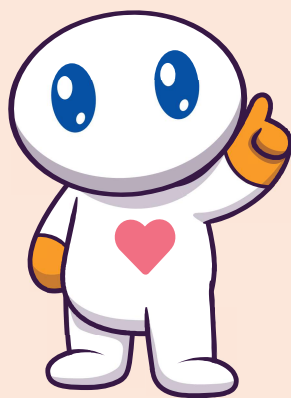
♥ 欣賞自己



♥ 樂觀心態



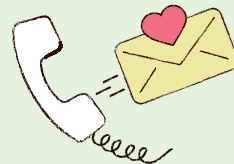
♥ 主動找人幫助



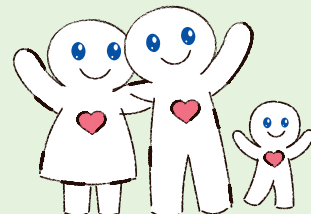
“有心人”
社區心理健康吉祥物

心理層面

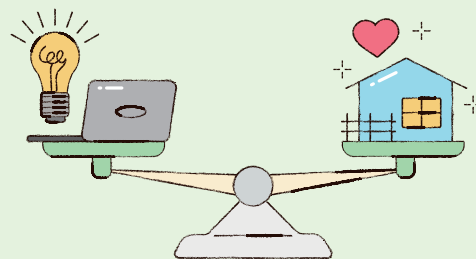
社交層面



♥ 多與朋友聯繫



♥ 找關心你的人



♥ 工作及生活保持平衡

仲有更多辦法，
詳情可掃QRcode
了解更多！



心導加油站
Facebook專頁

製作



社區
心理健康
工作小組

贊助



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE AÇÃO SOCIAL



「當情緒困擾時，身體也許會有這些的情況，影響住你！」



你有沒有試過持續一段時間感到情緒不穩定，有種被壓迫、有口難言的感覺，當身體發出警號時，你是否有以下的疑問？

掃描以下載
有心人表情包



迷思？	現實✓
我都無困難，不需要使用社會服務啦！	社會服務除了輔導服務，還會舉辦不同的有益身心的活動、小組與興趣班等，都是歡迎不同人士參與。
我們真的需要求助嗎？	很多人都有過憤怒、鬱悶、焦慮、煩躁、逃避、恐懼、厭食、失眠、注意力不集中，難以適應新環境等經驗，往往自己認為是小毛病的地方，當不被理解或處理，很可能存在著心理健康問題，嚴重的會影響生活和工作。
求助代表我有問題！	幾乎每個人都會有情緒反應或心理困惑的時候，身體不適我們會看醫生，同樣心理不適也要休息、診斷和保健，求助專業人士只是協助看出問題，指導你更好地過生活。
求助過程又麻煩又困難重重！	透過電話，或者網上以文字表達都可以尋求協助，而且有些服務是24小時運作的。
我情況都未去到好嚴重，慢慢就會自己好	就像感冒一樣，如果低估它而忽略，感冒也可能會致命的，不如及早求診評估，早介入早康復。



情緒無須要否定，及早求助有出路。



找人傾訴可以有效減輕情緒對你的影響、提供支持的力量，如果你或你身邊人正受到困擾，可以透過以下途徑求助：

提供24小時熱線及網絡輔導服務

社工局
24小時電話輔導熱線

☎ 2826 1126

澳門明愛
生命熱線
24小時情緒支援熱線

☎ 2852 5222 (中文)

☎ 2852 5777 (外語)

澳門明愛
生命熱線
網絡輔導平台

📱 lh_listening
📘 澳門明愛-生命熱線
📧 newlifenet2017
📞 62731108



你OK嗎？



簡單的測量工具：
採用凱斯勒心理困擾量表
這是一個簡短的心理測量工具，
請把以下圖出的答案分數相加，
可初步知你的心理健康狀況。

得分：

在過去的一星期中，你有否經常……	總是 (5分)	常常 (4分)	有時 (3分)	很少 (2分)	絕不 (1分)
1 無故感到憂鬱？	5	4	3	2	1
2 感到緊張？	5	4	3	2	1
3 緊張得無法入睡？	5	4	3	2	1
4 感覺無助？	5	4	3	2	1
5 感到焦慮或坐立不安？	5	4	3	2	1
6 煩躁得不能坐下來？	5	4	3	2	1
7 感到寂寞？	5	4	3	2	1
8 感到所有事都很費力？	5	4	3	2	1
9 沒有東西能令你感到快樂？	5	4	3	2	1
10 覺得自己沒有價值？	5	4	3	2	1

少於
20分
代表你現時心理健康
沒有情緒困擾。

20-
24分
有輕微情緒困擾

25-
29分
有中度情緒困擾

超過
30分
你嚴重情緒困擾
建議諮詢專業人士意見。

心理困擾是十分常見的情況，你可以嘗試以下的方法放鬆自己



伸展身體，動一動



慢慢地飲一杯熱飲



沖個熱水澡



立即起身大步行



曬下太陽



放空靜坐



打造自己喜愛的秘密空間

去個小旅行

你健康嗎？

贊助單位：



如情緒受困擾，
亦可尋求社區附近的
輔導及支援服務，
或者可致電24小時熱線

社工局輔導熱線：28261126

澳門明愛生命熱線：28525222

澳門凱輝生命教育資源中心：28933918

地址：比庫街馬忌士街75-87號凱悅閣地下及一樓ARIC

服務時間：星期一至日，早上九點至下午八點（強制性假期休息）



心導加油站
Facebook

你健康嗎？



除了熱線電話外，亦可循以下途徑與生命熱線傾談



newlifenet2017



62731108



lh_listening



lifehope1984@gmail.com



「澳門明愛—生命熱線」專頁

