

# 如何抗疫不疲勞？

有大學研究指出，新冠疫情下港人出現情緒困擾的比率成近年新高，其中愈年長、有長期病患及學歷較低者更易出現焦慮、抑鬱及精神壓力等症狀。即使現時第五波疫情稍有回落跡象，但面對「一波未平，一波又起」的不確定性，很多人已出現抗疫疲勞的反應，例如：部分人在長期抗疫的壓抑下逐漸缺乏動力和自我約束力去遵循防疫指引；部分則是因為疫情引發焦慮和恐懼，長期不敢與外界接觸、身心俱疲。前者對大眾健康構成風險，後者則有損個人精神健康。

面對以上「疫」境，「入五後」該如何適

應轉變呢？首先，感覺全在主觀的心，不在客觀的事，我們可以積極樂觀的思維看待「困境」——在疫情嚴峻的時候，要長時間居家抗疫，減少與親友會面，難免感到孤獨，但也可視為一個給自己的喘息空間，趁機在家學習新事物，培養新興趣。各位亦可以透過線上方式參與活動或與親友聯繫，以維持基本的社交生活。待疫情緩和時，便爭取時間多外出接觸社區和朋友，避免慣常地宅在家中。

其次，保持平靜心境，學習多留意自己身體感覺和情緒的變化，同樣有助渡過「疫」境。當感到情緒受困擾時，「入五後」可在家

透過一些免費的手機程式或網上資源進行靜觀練習，事實上很多實證研究支持透過靜觀可有效減壓。最後，保持恒常的運動習慣有益身心健康。對於一些平日很少運動或者不知從何做起的「入五後」，可以參加「賽馬會全城起動防衰老計劃」的防衰老工作坊，註冊營養師和體適能教練會講述踏入50歲後的營養飲食知識，以及示範防衰老居家運動訓練。完成工作坊的參加者更有機會參與一個為期21日、結合運動與認知訓練的免費線上挑戰活動，將防衰老知識融入生活之中。

這場「抗疫戰」教曉我們要從隙縫中找回自己的舒適區，即使面對很多未知挑戰，都懂得如何從容面對。如欲把握當下，建立身心健康的生活，可致電3763-1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊社工