



支援身邊的確診者

2022 年 4 月



簡介

隨著 2019 冠狀病毒病的確診個案不斷上升，我們不少認識的人也可能會被初步確診。他們或會出現各種不同的情緒反應，或在接受不同的必要程序期間感到不安。

這份指南包括了一些小提示，讓你了解如何支援身邊確診的親友，以及作為照顧者可以如何照顧自己。請留意，每個人都會因應自身所面對的情況而有不同的應對方法。請與對方溝通，了解更多他們的情況及自己如何為他們提供最適切的支援。

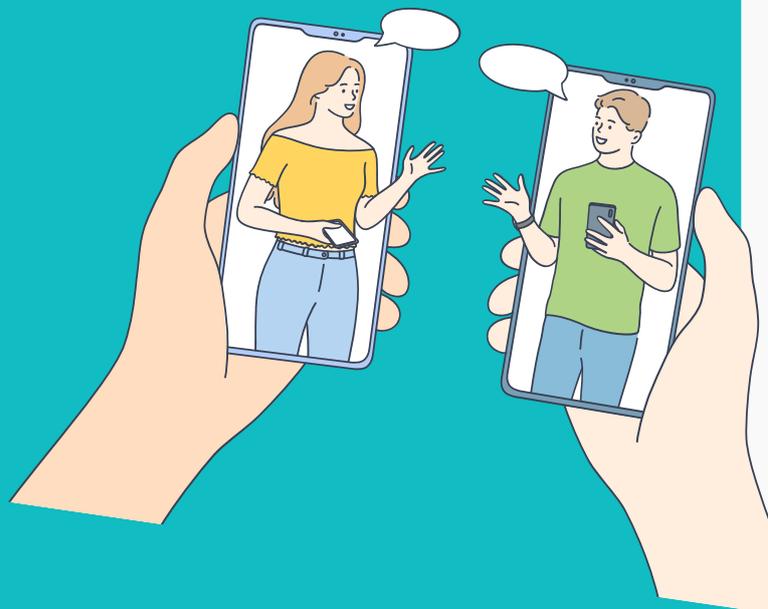
註：此指南並不包括任何就新冠肺炎所出現的身體症狀的醫療意見。如有需要，請參考政府指引，以獲得最新資訊及計劃管理疫情症狀的行動。

在不同情況下支援他人的需要

根據確診者的情況和病情的嚴重程度，他們可能需要在家中、隔離中心或醫院接受強制隔離，因此，你可以提供的支援程度亦會有所不同。**在支援對方的時候切記保持同理心，向對方表達你的愛與關懷**：尤其艱難的時刻，每道微小都很重要。無論確診者在哪裡接受隔離，你也可以透過與他們保持聯絡來幫助他們。這裡有些小貼士幫助你支援確診人士：

準備接受強制隔離前

- **保持冷靜。**身邊的人確診可能會令人不知所措，記住保持冷靜，並專注於處理目前情況。讓自己保持冷靜同時也可以讓對方感到安心，同時亦能減輕他們的壓力。
- **查找實用的資訊和資源協助他們做出下一步安排。**確診後，他們可能需要作出很多決定，然而目前不停的改變及瑣碎的事務卻可能令人無所適從。你可以與他們分享一些實用的資訊和資源，協助他們規劃好下一步，從而減輕他們的壓力。
 - **避免向確診者發送新聞和引發恐慌的資訊。**向確診者提供能協助他們作出決定的實用資訊，能舒緩他們的壓力。
- **假如他們需要前往檢疫中心或醫院，協助他們準備所需物品。**看看你是否能協助他們搜購所需的物品，並且擬備一份清單，確保他們在隔離期間有齊所需物品。你可以[在此](#)閱讀我們的強制隔離小貼士。請遵守政府的規定，不要與並非同住的其他強制家居隔離人士接觸。

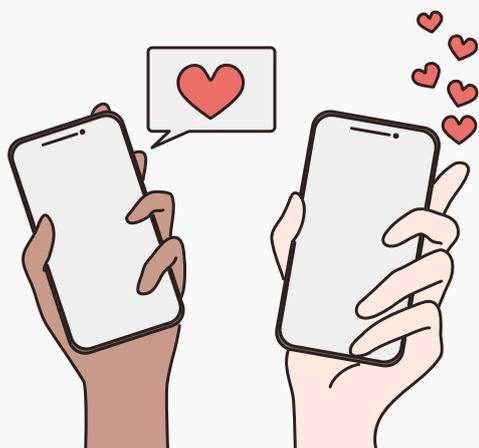


接受強制隔離期間

- **與確診者聯繫。**你可以透過短訊、電話或以視訊電話與對方聯繫。趁著這些時間與他們閒聊，專注於享受彼此之間的陪伴。
- **在可行的情況下為確診者提供實質支援。**詢問確診者需要什麼支援，以及你可以如何提供協助。
- **提供必需品。**看看你是否可以在對方接受隔離期間，為他們提供基本的物資：例如衣服、洗滌用品、健康的零食或舒適物等。與他們一起擬備所需物品清單，然後一次過安排所有物資。向確診者提供必需品前，請先了解政府防疫措施的限制。



主動關心 與問候他們



你可以透過主動關心與問候他們，來協助他們渡過這段困難的時間。對於確診或正接受隔離的人士來說，擁有支援網絡是他們的其中一個重要的情緒支柱。然而，與其他人談及自己的精神健康並不容易，尤其當我們也不習慣與別人講時更甚。這裡有一些如何關心他人和提供情緒支援的小貼士：

展開對話

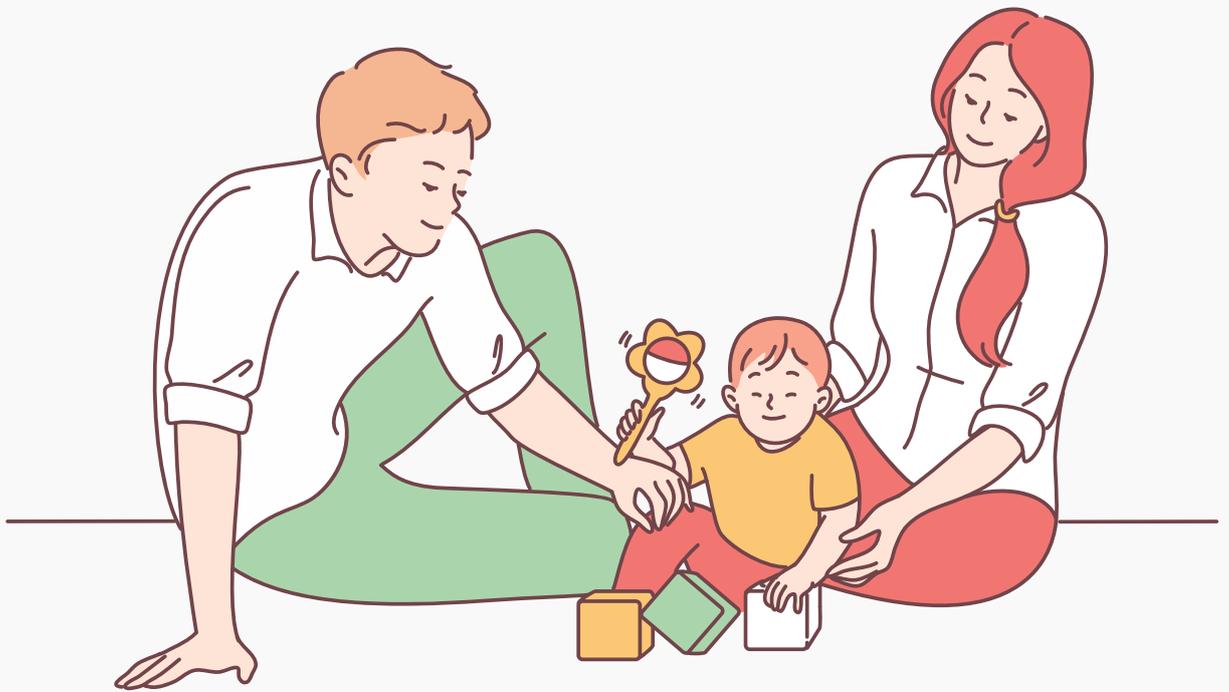
- **做好心理準備。**對方可能會在對話中表達一些消極的想法和情緒，而這些感受也可能會影響你自己的情緒。因此你要確保自己在交談之前做好心理準備，顧及自己的精神健康。
- **選擇合適的時機。**選擇一個彼此都空閒的時間，讓大家有更多時間和空間表達自己的感受，敞開心扉。
- **善用科技。**即使無法親身與確診者見面，你亦可以透過電話通話、視訊電話，甚至只是發送短訊與他們聯絡。
- **使用開放式問題。**以開放式的問題來展開交談，例如「你好嗎？」或「可以告訴我你的感受嗎？」，讓確診者有空間分享和詳述他們的處境。
- **觀察跡象。**假如對方暫時不想交談，不要勉強他們。你可以讓對方知道如果他們想找人傾訴，你都會樂意聆聽；你也可以在幾天後再次聯絡他們。

- **不一定要討論有關疫情的事。**即使對方未預備好討論自己的情緒和感受，亦不代表你們的交談到此為止。你可以與對方聊聊別的事情，如果他們樂意，你也可以嘗試用不同方式來交流。



成為一個好的聆聽者

- **主動聆聽。**專注於你們彼此的對話、細心聆聽，並透過總結和反映他們所說的話作為回應。假如你們使用視像通話，你也可以留意對方的臉部表情和肢體語言等非語言提示。
- **肯定對方所面對的情緒和感受。**被確診令人不知所措，出現任何的情緒也都是人之常情。嘗試安撫對方，讓他們知道自己的情绪是合理的，你也理解對方的感受。
- **抱持開放的態度。**每個人對不同事物也會出現不同感受，而對他們來說，這些感受是真實的。**抱持開放的態度聆聽他們的心聲，保持同理心來理解對方的感受，不要加以評判。**
- **細心傾聽，但不一定要提供建議。**當身邊的人遇上困難時，我們可能會開始感到無助，因此會積極地提出建議和解決方法。雖然這些建議可能有助於他們面對問題，但是過多的建議（例如「你真的應該跟運動短片來做運動幫你入睡」、「你應確保自己每天都在同一時間起床」）反而會讓對方覺得自己的感受未被聆聽。
- **信任和尊重他們。**有時候，我們急於希望為對方消除煩惱，所以很希望為他們解決問題。但是，我們處理問題的方式可能會與他們有所不同。因此請記住提醒自己：**他們有權為自己的經歷與決定負責，尊重他們的選擇。**



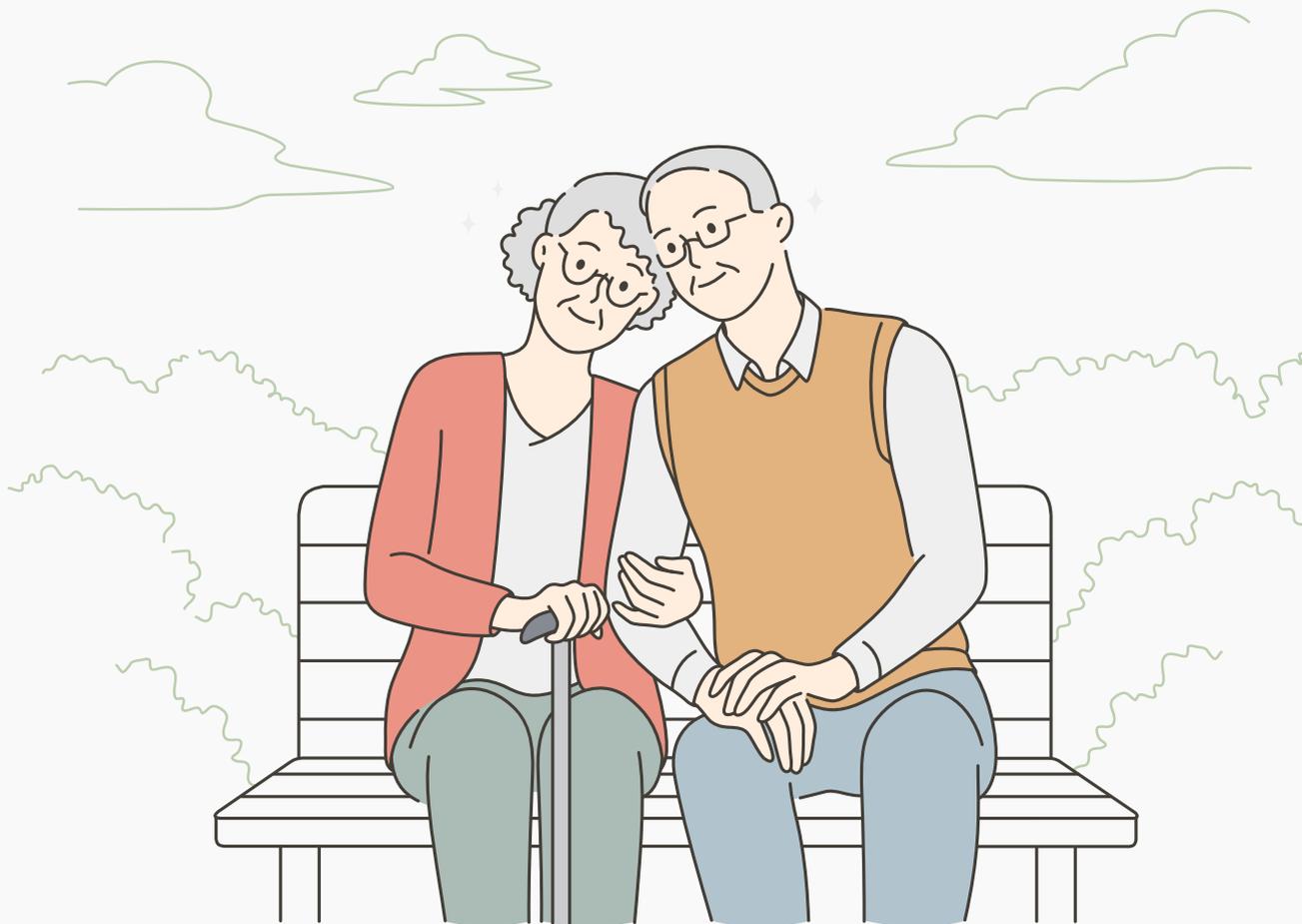
支援你的子女

視乎小朋友或青少年的年齡、出現的症狀，和他們習慣表達情緒與感受的方式，他們在確診後可能會出現不同反應。除了照顧孩子的身體需要、協助他們康復之外，作為父母也需要留意他們的精神健康，因為他們也可能會因為目前的情況而導致他們的精神健康受影響。

嘗試留意子女的身體症狀和行為，看看有沒有出現一些反映不安的跡象；問候和關心對方的情緒和感受，並支持他們處理這些感受。你也可以參考以下的小貼士，支援他們的精神健康：

- **確保他們有足夠的醫療和日常用品。**這可能包括藥物、食物、水和其他日常必需品。有關詳情請諮詢醫護人員。
- **留意自己的感受。**子女通常會透過觀察大人的一舉一動學習，所以你也要照顧好自己可能會出現的焦慮感，並嘗試在與子女交談時保持平靜。

- **肯定他們的感受，讓他們明白這些感受很正常。** 社會上有許多關於疫情和確診的討論，因此子女在確診後出現焦慮想法與恐懼也是能理解的。你可以聆聽他們的顧慮和擔憂，肯定對方的情緒，讓他們知道這些感受與想法十分正常與合理。
- 以適合孩子年齡的表達方式，**坦誠地與他們討論目前所發生的事情**，並讓他們提出疑問。
- **盡可能保持透明。** 以最簡單直接的方式解釋目前的情況。
- **一起深呼吸。** 假如孩子因目前的情況而感到過度焦慮與不知所措，你可與他們一起深呼吸，或嘗試不同的**情緒著陸技巧**，協助他們冷靜下來。
- **安撫他們。** 讓子女知道自己也能好好照顧身體、早日康復；而且有很多醫生和護士正在努力確保大家的健康，盡力讓子女感到安心。
- **給予他們選擇的權利。** 在面對無法控制的情況時，擁有選擇的權利能使他們感到安心。鼓勵他們在康復過程中保持自主，例如是讓他們選擇喝什麼（水、茶、適量的新鮮果汁）來補充身體的水分。
- **支持他們發揮創意。** 如果他們願意，你可以讓他們透過藝術或玩具去表達自己的感受。你也可與子女一起進行對方喜歡的創意活動，舒緩情緒。
- **保持聯繫。** 假如孩子狀況良好而且年齡合適，確保他們能在網上與朋友和家人保持聯繫。



支援長者

疫情嚴重影響了長者的精神健康。與朋友和親人缺乏社交聯繫，加劇了長者的孤獨感；此外，無間斷地從新聞和電台中得知疫情的最新消息亦會使他們更加焦慮和不安。對於確診的長者來說，缺乏支援和不斷加劇的焦慮感會令他們的情況進一步惡化，繼而損害他們的身心健康。

假如你正在支援長者：

- **確保他們得到充分的支援。**請諮詢專業醫護人員，按照長者的身體狀況來了解需要的支援與藥物。

- **肯定他們出現的情緒和感受。** 疫情期間，長者是其中一批最受影響的群體。面對著家中的長者確診、不斷更新的確診新聞，與上升的個案數字，大家難免會感到焦慮與沮喪，尤其是長者。我們需要肯定與理解他們的感受，讓他們知道在面對目前的處境，出現這種情緒與感覺也是合理和正常的，他們不是自己一個。
- **安撫對方。** 提醒對方社會上有不同支援來協助他們，包括醫療人員的協助去監測與支援他們的健康，保障大眾安全。只要我們作好最壞的打算，我們仍可以期盼會出現最好的結果。
- **一起計劃。** 如果他們有能力有願意參與，你可以與他們一起預先按照不同的情況計劃和決定好下一步需要採取什麼措施，藉此照顧他們的日常需要和提供生活物資。如果他們狀態良好，讓他們安排自己的生活能讓他們更有掌握和增加自我效能感，尤其在面對不確定的處境下更為重要。
- **與他們聯繫。** 你可以透過網絡與長者聯繫，或協助他們與自己的朋友群組聯絡，例如他們的親友、運動夥伴或鄰居等。與長者閒話家常能讓他們在這段時間中擁有正常生活感，也是一種重要的社交支援。



處理衝突

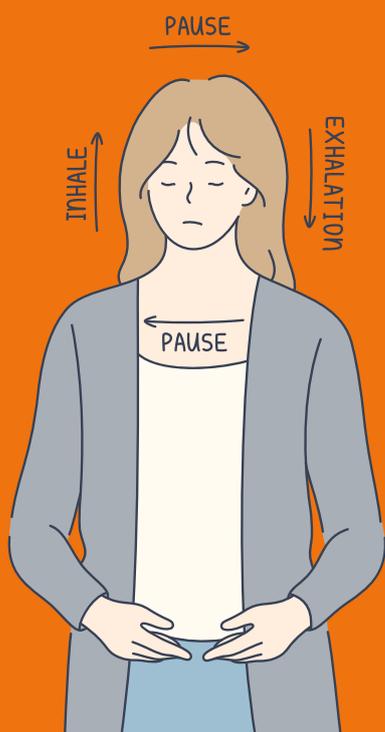
從初步確診，到面對各種醫療及隔離程序與被引起的情緒，都可能會令確診者手足無措。與此同時，照顧確診者亦可能加重你的負擔，而影響你的精神健康；另外，被照顧者能否妥善地處理自己的情況，以及彼此之間在意見上的衝突，亦可能會令你變得不耐煩和沮喪。

請提醒自己，疫情影響我們每一個人。嘗試留意自己是否有出現變得煩躁或不耐煩的跡象，或者如果你發現自己開始遷怒於身邊的人，你可以採取以下步驟來處理：



1

在說些什麼或行動之前，
停一停，深呼吸。



2

爭取一些時間讓自己沈澱與思考。你可暫時將自己從目前情況抽離，讓自己有一些時間處理情緒，或嘗試以其他方式來更有效地應對情緒。你可以嘗試問自己「為什麼我會有這種感覺？」或者「是什麼使我出現這些情緒？」

3

尋找處理情緒的方法。應對的方法因人而異，亦視乎你當刻的感受和哪些方法對你有效。其中一些方法包括：

- 沖冷水澡
- 大聲播放音樂
- 使用放鬆技巧，進行靜觀和呼吸練習
- 做運動
- 專注於其他活動
- 向其他人傾訴



4

處理好自己的情緒後，向對方道歉。讓對方知道你並不是針對他們，而是因疫情而感到沮喪和焦慮。



5

嘗試與對方傾談，看看是否能夠達成共識。

請[在此](#)了解更多如何處理與朋友和家人之間的衝突。

照顧自己

眼看自己身邊人經歷疫情病徵，可能會令你很崩潰。記住，出現任何所有情緒也是很正常，我們也難免會因為這些情緒而感到不知所措。照顧他人亦會對你的身心健康構成影響。記住要預留一些時間給自己，並與身邊支持你的人保持聯繫。



- **處理你的情緒。**留意自己有沒有出現焦慮跡象或其他情緒，並採取相應措施照顧自己。你也可以嘗試運用情緒著陸技巧和呼吸練習，幫助自己將注意力帶回當下。在此瀏覽我們的資源，了解更多如何在疫情期間照顧精神健康的資訊。
- **提前計劃。**例如你可以事先計劃好緊急聯絡人名單、強制檢疫資訊，處理突發醫療情況的步驟、獲取醫療支援的途徑，和獲得足夠藥物的資料。
- **照顧自己。**這包括定期進食、保持運動，和獲得足夠休息和睡眠。保持身心健康能鞏固你的免疫系統，在保護自己的同時也讓自己更有能力照顧身邊的人。

- **與你的支援網絡保持聯繫。**這可以是你信任的朋友或家人，或在網上向其他同路人聯繫。你可以從他們身上了解更多照顧別人的實用技巧和資源，以及情緒上的支援。此外，你亦可以尋求正式的支援和與精神健康專業人士商談，讓他們協助你處理自身感受和情緒。
- **為自己預留時間。**照顧其他人可能會讓你感到很吃力，尤其當你需要同時兼顧工作，更是百上加斤。無論需時多久，請預留一些私人時間，讓自己能在沒有干擾的情況下專心投入在一件事。讓自己全情投入在能帶來快樂和愉悅的活動中。

更多有關照顧者如何保持自己精神健康的貼士和資訊，請[在此](#)瀏覽照顧者支援頁面。



關於 Mind HK

Mind HK 為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。我們希望確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。我們透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃等工作來提高大眾對精神健康的認識及消除有關污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，我們希望讓香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 www.mind.org.hk/zh-hant/ 了解更多 Mind HK 的工作、使命與願景。

有用資源

如想了解更多其他精神健康主題，請瀏覽我們的精神健康 A-Z：

mind.org.hk/mental-health-a-to-z/

疫情精神健康資訊站

有關疫情的精神健康資源及現有本地支援，協助你照顧你的精神健康

mind.org.hk/covid-information-hub

如你正處於緊急或危機處境，請致電 999 或前往最近的急診室。

更多緊急本地支援：

mind.org.hk/find-help-now

更多非緊急本地支援：

mind.org.hk/community-directory/

在香港尋求協助：

mind.org.hk/getting-help/



©2022 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
全權擁有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓B室

www.mind.org.hk
電郵：hello@mind.org.hk
電話：3643 0869

