

The Vine Church Call to Care



壓力影響我們所有人，並會以不同的方式對壓力做出反應。當我們意識到目前香港和我們的鄰舍正在發生的事情，我們都在承受著某種壓力。壓力直接影響我們的情緒和健康。壓力可能會促使我們有戰鬥或逃跑的反應。有些人可能會因在新聞或社交媒體上看到或聽到的內容而受到精神創傷。有些人可能有負面的想法、情緒和身體反應。沒有人能夠不間斷地持續面對壓力。每個人都有承受壓力的上限。**透過學習如何照顧好自己，我們能夠注意到我們的身體、情緒、心理、社交和心靈健康，這是非常重要的。**若忽視我們的壓力，可能會導致我們在情緒、身體和心靈上感到倦怠。當倦怠或身體垮掉的時候，會導致我們與自己、上帝和身邊的人關係疏離。但我們可以不感到倦怠或讓壓力控制我們。因此，主動愛護自己、優先考慮到自己的身心靈健康，可以是一種預防方法。因為如果我們不是處於正當的心態，我們就無法去愛和幫助他人和我們的城市。

上帝非常關心我們的狀態和健康。我們要適時地暫停、休息並安排自己一個人的時間，面對那些分散我們注意力或造成我們疲憊不堪的事物，我們要有所保持距離。我們要刻意騰出時間與上帝溝通，就像當耶穌需要重新定位自己時，祂會花時間與那位能夠使我們煥然一新的神在一起。

由於我們都能夠為了照顧好自己和需求，至少在一個層面上去做改善，以下有幾點我們可以思考並參考。

- **注意並表達你的想法和感受：**嘗試說出和表達你的感受。我們可以輕易意識到我們的快樂、驚訝、不開心、悲傷、恐懼、厭惡和憤怒。憤怒對於我們許多人來說很難不帶有任何罪惡感地說出或表達，因為我們大多數人不被允許這樣做。在這些時候，感到憤怒是很正常的，所以讓自己去探索生氣的原因是件好事。除非我們說出或找到正當的管道讓我們的

憤怒消失，否則我們的憤怒將會征服且控制我們。如果我們的憤怒是因他人遭遇不公正的對待，我們就必須找到建設性的方式將我們的憤怒轉化為有助於他人或局勢的行動。在我們的憤怒之下，很多時候都會有更脆弱和更深的感受，比如疼痛、哀悼、恐懼、悲傷、絕望和陷入困境。這些更深層的感受可能需要更多的耐性和時間你才會發現。防止自己被困在這些負面情緒中太久。去意識到它們而不是去試圖糾正自己是很重要。並且盡可能的，與值得信賴的人一起處理你的感受和情緒。

- **做一些對你很重要的事情：**有意識地安排「我的時間」去做對你很重要的事情，特別是在感到壓力的時候。花些時間運動。花些時間親近大自然。花些時間與朋友和家人享受美食。看本書或一部電影能給你另一個觀點。做一些你曾經推遲但真的很想做的事情。花時間在能夠帶給你愉悅和快樂的事物上。安排一個時間、一個日子去做吧！
- **吃得好，睡得好：**規律地運動、吃得好和養成良好的睡眠習慣，因為這些習慣有助於減輕抑鬱和焦慮症狀。如果你通常缺乏睡眠，你更容易產生抑鬱或焦慮的感覺。要注意那些會使你成癮的行為和過量飲食，這些不但不會對你的健康有幫助，反而會給你帶來傷害。
- **休息時間：**刻意在日常工作中找時間休息，打斷你內心「我很忙，我無法停下來。」的聲音，打破在香港這種「工作第一」的不健康文化。留心那些令你精神受創的新聞和圖像，不要過度地看或聽。你不需要立即回覆信件或訊息也沒關係。當你因某事感到壓力和焦慮不斷上升，立刻從中休息一下。刻意去花時間休息可能對很多人來說是需要去培養的一個習慣，但是是值得的。
- **尋求專業的幫助：**找到那些能夠提供你言語上或視覺上幫助你處理及表達自己的人。當你以下的警示，請主動尋求專業人士的意見和幫助。
 - 失眠或過度睡眠
 - 對過去令人愉快的活動失去興趣
 - 無法集中注意力
 - 孤立自己，不想與人來往
 - 食慾不振
 - 感到絕望和悲傷
 - 感到特別生氣或煩躁
 - 關於死亡或自殺的想法
- **與上帝說話：**你可以透過許多有創意的方式與上帝表達自己，例如敬拜、畫畫、跳舞、寫作、保持沈默、觀察、跪下、說話等等。如果你找不到方法，你可以參閱詩篇和福音書，聖經中的故事、歌曲、詩歌以及關於衝突、藝術、及來自世界各地教會和歷史的書面祈禱。大衛和詩篇作者毫無顧忌地說話並向上帝表達自己。值得注意的是，他們既講正面情緒又表達情感。由於我們被創造為定期表達自己的情感生物，因此表達我們個人情感是我們的責任——即使我們感覺不應該這樣做。當我們脆弱時，就有機會與上帝和他人更親近。但是如果我們隱藏或壓抑我們的恐懼和情感，我們就失去了與他人聯繫的機會，在那些時刻，我們停止了成長和轉變。我們必須提醒自己和彼此，上帝希望聽到我們與祂說話，當我們哭泣時，祂會聽到我們。**對祂來說，沒有什麼是太難或不能理解的。**

讓我們繼續進行這重要的對話，並提醒彼此，我們不再需要獨自一個人。你可以通過以下任何方式與我們聯繫：

pastoralcare@thevine.org.hk / vinechurch.life/care / [Oasis Counselling](http://OasisCounselling.org.hk) /
WhatsApp +852 5743 9013

如果你或你認識的任何人士持續有自殘或自殺的想法，請聯繫以下的機構團體尋求幫助：

- 浸信會愛羣社會服務處(青少年)
青少年精神健康諮詢熱線
星期一至五：早上10時至下午5時 3413 1543 (廣東話，普通話及英語)
- 明愛向晴軒
為個人及家庭提供危機處理、情緒支援及轉介服務
24小時熱線 (廣東話) 18288
- 香港明愛連線Teen地
網上輔導服務
星期一至六 (每天服務時間不同，請查看網站)
ijcsteens@caritassws.org.hk / it.caritas.org.hk
- Open嘯
24小時網上輔導 (廣東話及英語)
服務對象: 11至35歲青少年
www.openup.hk / SMS 9101 2012 /
Facebook, Whatsapp, WeChat: hkopenup
- 生命熱線
預防自殺熱線服務
24小時熱線 (廣東話) 2382 0000
- 生命熱線 (青少年)
預防自殺熱線服務 (青少年) 下午2時至凌晨2時 (廣東話) 2382 0777

- 撒瑪利亞會
預防自殺熱線服務
24小時熱線（廣東話, 英語, 普通話, 及多種語言） 2896 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會
情緒支援及防止自殺熱線服務
24小時熱線（廣東話）: 2389 2222
網上輔導服務: <https://chatpoint.org.hk/#home>
- 協青社
24小時熱線 (廣東話) 9088 1023
- 非緊急心理健康服務列表
www.mind.org.hk/service-providers