

中國

愛和幫助，
都是世界上最美麗的動詞。

—
心靈綠洲心理健康資訊

如何保持情感連繫?



為了保障健康，大家都應保持社交距離。
但人類是群居動物，**人與人的接觸或情感交流**對我們十分重要。
若果這些社交需要未能被滿足，我們會感到孤單。
有研究發現，**孤單與免疫力、痛症、抑鬱心情和疲倦都有關係**。
孤單是一種主觀感受，與實際的見面時間未必有關。
關鍵在於**相處時的情感連繫**。

聯繫方法：

① 多元化溝通



有時雖不能與親友見面，但只要**有心用不同方法**，相處質素仍可維持。例如發送信息及進行視像通話，亦可郵寄小禮物或心意卡，為親友帶來驚喜。

② 主動問候



一句「你近來怎樣？」可以令對方**感到被關心**，拉近彼此的距離。其他問候如「你夠唔夠口罩？」等都有助我們互相鼓勵。

③ 日行一善



幫助別人會能拉近人與人之間的距離，不要看輕小小的幫忙如分享可靠資訊或幫手按升降機按鈕等。你助人的對象可以是**同事、家人或路人**。