

澳洲

“你無法平息風浪，  
但你可以學會滑浪。”

卡巴金

A person is surfing on a wave at sunset. The sky is a vibrant orange and yellow, and the water is a deep blue-green. The surfer is in a crouched position, riding the crest of the wave. The overall mood is serene and powerful.

心靈綠洲心理健康資訊

# 如何應變未知？

海浪,就像  
我控制不到的東西...

- 病人病情會好轉還是惡化
- 物資的供應
- 其他人會否做好衛生措施
- 病人如實透露病情
- 何時有新的治療或疫苗
- 其他人的情緒
- 社會對醫護的意見
- 同事的態度

面對未知,  
我可以選擇學會...

- 發現有問題跟同事商討
- 盡力做好我的工作
- 保持正向及有希望的態度
- 善用醫療物資
- 自己遵守衛生指引
- 從哪裡接收可靠資訊
- 看多久新聞
- 主動關心身邊的人
- 情緒轉差時找人傾訴
- 向心靈綠洲求助

**分清甚麼是可控和不可控,把精力集中在可控的事情上,  
可增加我們對生活的掌控感。**