

你無法平息風浪，  
但你可以學會滑浪。  
- 卡巴金

面對生活上的無力感，  
又該如何自處？



首先，區分  
可控制的事 及 不可控制的事  
我們無法控制所有的事情，  
接受自己有所限制，  
也不輕視自己的影響力，  
盡力作出改變。

由微小的改變開始，  
幫自己逐步增加掌控感。



面對當下的未知因素，我們也可以學習  
將注意力放在可以控制的事情上，包括：

## 1. 肯定自己

- 面對繁重的工作，感到壓力/疲憊是人之常情，這並不代表是失敗或軟弱。
- 肯定並鼓勵自己，試試跟自己說：「我已經好盡力。」
- 有時你可能覺得自己做的事未達期望，甚至沒有意義，不過請提醒自己，你的默默耕耘已經為病人出了一分力。

## 2. 照顧自己

照顧自己是可以自己掌控的！

- 在可行的情況下，記得要應付個人基本需要（如：吃、喝、如廁等）
- 忙亂得喘不過氣來，試試以下方法，舒緩情緒：

**停一停，  
深呼吸10秒**

**搵人傾**

**聯絡心靈綠洲：  
2300 8618**

- 善用自己熟悉的減壓方法，例如：睡覺、聽音樂、看書、煲劇、運動、行山、打機、烹飪等等。
- 放工之後「熄機」，讓自己暫時放下工作。把握時間休息，讓身體復原！

### 3. 尋找正面點滴

雖然面對不同的挑戰，但如果我們細心留意，往往可以發現到一些正面的人和事，每每可以支撐著我們繼續努力下去。

例如：病人的一句「多謝」；同事互相扶持、關懷。

### 4. 靜觀練習

當你專注當下，不再糾纏於過去或擔心未來，而是用心去感受可以掌握的當下，感受當下細微的感覺（如手指的溫度、水流的力度），我們就可以於這刻重拾掌控感，而這一刻也是真正屬於自己的。

### 5. 了解自己

- 縱使好像做甚麼都無法改變任何事，但我們仍能藉此了解自己。最令你著緊的是什麼？這代表了你所重視的價值。是救急扶危？個人健康？家庭？這亦是你的推動力及生活意義。
- 過往總有困難的時候，回想自己如何應付？今次都可能會用同樣的方法面對困境。

**越忙亂，越要靜心**

**照顧自己是為了行更遠的路！**

