



目錄

序 險中求勝 保持全健身心 3

前言 讓焦慮與安穩並存 4

第一章：如影隨形的不安

出門口前的掙扎 14
可以不上學嗎？ 18
噩夢般的考試 22
凡事往壞處想 26
因隱憂而卻步 30
拖延未必因為懶 34
思考人生意義 38
我好像太無知了 42
等待十分煎熬 46
錢總是不夠用 50
無法好好休息 54

第二章：在意別人的目光

逃避社交場合 60
不要盯著我看 64
令人心跳的鈴聲 68
當眾說話大件事 72
開口拒絕很艱難 76
防盜誤鳴時 80
社交媒體焦慮 84
我長得不夠美 88
不能被比下去 92
不要離我太遠 96
家庭中的風暴 100

第三章：這個世界很危險

新聞就像恐怖片 106
電梯驚魂記 110
害怕中頭獎 114
搭飛機像赴刑場 118
口罩不夠怎麼辦？ 122
沒完沒了地消毒 126
好驚，有人咳 130
怕死是人之常情 134
假如親人出意外 138
世界末日倒計時 142

第四章：當心理影響生理

滿地滿桌的頭髮 148
參差不齊的指甲 152
我患了絕症嗎？ 156
呼吸為何這麼難 160
肌肉痠痛好難受 164
又要去洗手間了 168
一張張就吃零食 172
難熬的失眠夜 176

參考資料 180

口罩不夠怎麼辦？

物資足夠與否是主觀概念，

有人覺得半盒口罩已足夠，

有人囤了數十盒，仍然極度不安。

今次大鑊啦！



「行了十間超市都沒米和廁紙賣，貨架被掃空，比打仗更誇張！家中只剩半盒口罩，新訂的又被截單，怎麼辦？」二零二零年農曆新年後，香港一度出現口罩荒、糧食荒、廁紙荒，引發集體焦慮。焦慮促使我們未雨綢繆，不一定是壞事。若非港人擔心前所未見的疫症在本地大規模爆發，及早張羅物資，無論有沒有染病都戴口罩和加強消毒，病毒或會蔓延得更快更廣。

面對充滿未知的疫情，焦慮屬正常反應，過分擔憂則影響身心健康，例如因「一罩難求」失眠、通宵排隊搶購防疫物品而休息不足，太過勞心勞力，削弱抵抗力反而容易染病。行動前要評估焦慮程度與現實是否相符。買不到口罩一定會感染？自己必須天天出門？沒有廁紙不能生存？目前情況會永遠持續？要囤積多少才足夠？

物資足夠與否是主觀概念，以口罩為例，有人覺得半盒已足夠，剩餘的還可贈予他人應急。有人囤了數十盒，仍然極度不安。當你覺得「無論囤了多少還是不夠」，便需要靜下心來尋找這份匱乏感的源頭。試回想以往有沒有經歷勾起近似感受，例如曾對於某事物「人有我無」感到巨大失落與匱乏，再了解如何填補內心的空洞。

當我們相信自己陷入生存危機，身心會處於戒備狀態。此時可觀察身體——呼吸是快是慢？肌肉繃緊或放鬆？讓懸著的心回到當下。未來的事難以預料，請記得此刻自己依然安好、仍在呼吸。同時不必聚焦於缺乏的事物，專注在你擁有的部分，有助增強身心能量。

總是覺得不夠

之前買不到口罩，要四圍撲和靠人接濟的感覺太差，不想再經歷多一次。故事教訓我以後要早些做好萬全準備。

碩 · 27歲

疫情剛殺到來的時候，撞正過年，好多藥房不開，而且周圍缺口罩。數著家中剩餘的十幾個口罩，感到很不安，又不知疫情持續多久，有種前路茫茫的感覺。

Carmen



超市無米及廁紙賣，周圍撲買物資。家中只有少量米，要跨區買廁紙及米。

Viola · 30歲

看著WhatsApp瘋傳的訊息，本來都想保持理性，不是很擔心日用品不夠的問題，總覺得之後慢慢會補貨。不過當看到超市貨架被掃清光的震撼畫面，就會擔心若然自己現在完全不買，在市面一片恐慌甚麼都搶的情況下，也許很長時間都買不到需要的東西。

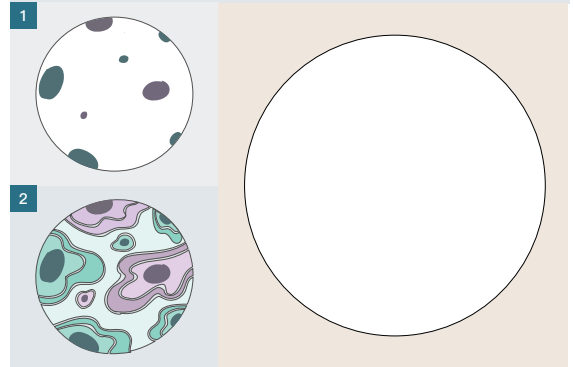
Sandy

+ 療癒空間

五歲時媽媽將僅有的雪糕給了哥哥、八歲時渴望爸爸聽你說話結果他冷淡敷衍、十二歲時因為波鞋太舊被同學嘲笑……有時我們以為缺乏的是物質，實際上是關係和自我價值等方面不滿足讓內心出現了大大小小的洞。清楚這些洞的源頭，知道如何撫平它們，才不會無止境地往內填塞物質、虛名與不良關係等後仍覺得不夠和焦慮。

繪畫練習

1. 在圈內繪畫代表你心中匱乏的坑洞，數量大小隨意。一邊覺察內在匱乏經驗，一邊為坑洞填色，表示你已感受到它們的存在。
2. 回想生命裡給你力量的元素，例如善良、親情、獨特與毅力等，在坑洞外圍畫上一層一層的圈，為環形填上喜歡的顏色。當你強化這些保護網，匱乏坑洞未必從此消失，但在心中佔的比例會漸漸縮小。



沒完沒了地消毒

由於肉眼看不見，

清洗與消毒後無法確定病菌消失，

未能消除不安。

洗極都洗唔乾淨，
要洗幾次先得



流行疫症爆發，為預防感染，大家多了洗手和消毒。我們從各種渠道得知細菌無處不在，大門、扶手、水龍頭、手機、餐具等日常接觸之物，每秒鐘有成千上萬的細菌病毒滋生散播，頓覺世界好危險。由於肉眼看不見，清洗與消毒後無法確定病菌消失，未能消除不安。有人每日洗手消毒數十次後仍覺不夠，擔心自己患上強迫症。

強迫症屬於焦慮症的一種，特點是重複出現令患者痛苦的強迫思想與行為，例如自覺雙手很髒而清洗過百次、出門害怕未熄火會燒毀全屋而回頭檢查數十次、每次過馬路要從一數到一百才能踏步、看見任何刀子都難以自控地想像自己殺人的畫面。

我們不能單以行動次數判斷是否患上強迫症。醫護人員每天出入病房可能洗手過百次，這是出於實際需要，與強迫思想及行為無關。強迫症的重要診斷標準是患者意識到自己的強迫思想與行為不合理，想停卻停不下來，感覺困擾痛苦並對日常生活造成影響。

在疫情這特殊情況下，增加洗手與消毒次數是為抗疫出一分力，無需太擔心患上強迫症。假如自覺無法歇止消毒清潔的念頭與行為，並為此感到困擾，則要學習調適心情及考慮向專業人士求助。生活環境雖充斥著細菌病毒，但接觸到不一定會染病，讓免疫力正常運作，就是最好的抗病毒武器。我們不需要緊張地製造無菌空間或無止境地消毒，充足休息、均衡飲食、日常鍛鍊與放鬆心情這四大老生常談，足以讓身心維持健康平衡的狀態。

清潔消毒大作戰

家人外出回家後，會覺得他們把細菌帶回家，感到擔心。經常提醒他們要消毒，亦要進行家居消毒（覺得自己很麻煩）。

Sam · 17歲

我沒有潔癖，不過因為受疫情影響會很頻密地清潔，返回家中一定洗鞋、洗手、抹手機和鎖匙等，買了任何物品都要為包裝消毒，如果物品太多就會好花時間、好累、好想放棄。

Vanessa



我用視液洗手，因未洗乾淨雙手就碰到視液樽，那一刻會擔心視液樽被污染了，洗完手轉去洗樽，怕雙手沾染了樽上的細菌，又再不停洗手，來來回回洗幾次才停止。然後每次用毛巾抹手，都有點擔心毛巾不夠乾淨，抹完手又再洗一洗手……

DaDa · 30歲

電視節目講到我哋周圍都係細菌病毒，接觸到細菌後摸面仲會爛面，好恐怖。以前都有咁勤力洗手消毒，現在一不消毒就好唔舒服，覺得自己好大機會染病。

Kit · 20歲

+ 療癒空間

正念洗手練習

洗手的時候如果心不在焉，不知道自己清洗了哪些位置，就會覺得無論怎樣洗都不夠潔淨，又要重複多洗幾次。

正念是讓心回到當下，覺知到自己當下正在做甚麼，身心有何感覺。請參考以下步驟，帶著正念清洗雙手。此時此刻，容許自己放下對過去的懊悔與未來的焦慮，讓身心沉浸在當下，感受片刻的平靜。日常亦可將此練習應用到消毒、洗澡和洗碗等活動之上。

1. 站在洗手盆前面，打開水龍頭。
2. 吸氣，對有自來水洗手感恩於心。呼氣，放鬆繃緊的肩膊。
3. 吸氣，感受水的溫度，覺察清水流到雙手的感覺。呼氣，將視液塗滿手，輕輕摩擦雙手。
4. 吸氣，帶著好奇心觀察手中泡沫。呼氣，留意視液的香氣。
5. 吸氣，聆聽水流的声音。呼氣，觀察水流形成的漩渦。
6. 在心裡哼喜歡的歌，一邊清洗掌心、手背、手指和手腕。無需刻意規定次序和時間，只需在一呼一吸之間，專注洗手的感覺。
7. 將泡沫都沖走後，關上水龍頭，甩手彈走水滴。
8. 輕輕抹乾雙手，感覺雙手的乾燥度，有需要可塗少許潤膚霜。
9. 正念洗手的練習已完成，感謝自己保持衛生，為防止傳播病菌出一分力。



好驚，有人咳

疫情之下，許多人的情緒變得比較繃緊，

一旦有人在身旁咳嗽或打噴嚏，

馬上響起心理警鐘。

請保持安全距離！



疫情之下，當你站在擠迫的車廂內，一名沒戴口罩的乘客在你身旁咳個不停，你會有甚麼反應？面對源頭不明而來勢洶洶的疫症，許多人的情緒變得比較繃緊，一旦有人在身旁咳嗽或打噴嚏，馬上響起心理警鐘，不禁懷疑對方是帶菌者，擔心自己會染病。

焦慮引發人們的不同行動。有乘客雖對身旁的人不停咳嗽感到焦慮，很想馬上離開，可是同時擔心自己反應太大會令對方難堪，於是默默忍耐，陷入天人交戰中。這是有同理心的表現，這類人通常不會和外界衝突，但衝突可能移往內心，時常自責與委屈不甘。請記得對自己也要富同理心，真誠地照顧內在需求。

部分乘客選擇遵從本能直接作出反應。有人因擔心被播毒而掩鼻閉氣兼怒瞪對方；有人瞬間轉移位置，逃得遠遠的；有人指責對方不戴口罩散播病菌，再將其「罪行」拍下放上網公審，早前外國報導更指有乘客因在巴士上咳嗽而被同乘者襲擊及趕下車。同一時間，有人會選擇取出備用口罩，溫和地建議對方戴上。

感到個人權益受損時表達不滿、遇到危險時為求自保選擇逃離，屬於人類本能反應，無需過分壓抑。但請保持覺察力，判斷自己反應是否過激。畢竟咳嗽有許多可能性，而有人在身旁咳不代表會被傳染疾病，尤其當自己已做好防護措施。有時我們感到焦慮和憤怒，背後或反映自身壓力太大，與其胡亂放箭，引發新危機，不如調節好自己的情緒，讓內心有更廣闊的空間應對問題。

要不要避開呢？

搭車或行街時若有人在我附近狂咳，我會望望對方，看他是否有意。如果他一臉不好意思及識得掩口鼻，那我頂多閉氣及靜靜縮開一點。如果是那些完全不覺得自己有影響到人的無賴，我就會「怒啤」他及大步行開，以表達不滿。

Mei · 24歲

有人在我身旁咳或打噴嚏，怕病毒會散播在空氣及落在大家的頭髮衣物上，然後把病毒帶回家，這或有機會影響自己及家人健康，最後會染病。我會避免去人多地方，搭交通工具會戴口罩及盡量選擇較少人的車廂，亦會觀察旁人有沒有戴口罩，如沒有戴，就會遠離。

圈 · 40+歲

有人在身旁咳或打噴嚏恐怕會沾上病菌。我會盡量與人保持1.5米距離。

SW Ng · 49歲

疫情最近都嚴重，有時搭緊車，突然有個人喺隔離咳真係會嚇一嚇、驚一驚。特別係坐喺隔離又避唔到，如果我突然起身走，又唔知嗰個人會點諗，可能佢都係忍唔到先咳！同理都會諗係唔係自己太大反應呢？如果大家都企就好啱，起碼慢慢行開都唔多覺。



+ 療癒空間

車廂內一名沒戴口罩的乘客在你身旁咳個不停，你會有甚麼反應？

- Ⓐ 感覺害怕，但不會離開
- Ⓑ 離對方遠一點或走到別的地方
- Ⓒ 怒瞪或指責對方沒公德心
- Ⓓ 遞上紙巾或口罩建議對方使用
- Ⓔ 沒有反應，繼續做自己的事

反思方向



離開與否不是重點，但請誠實面對內心感受。假如覺得留下是最佳方案，那就尊重和肯定自己的選擇。假如很想離開，只是怕尷尬而勉強留下，可選擇快到下一站時默默移去別的位置。別過分壓抑感受，以免增加內心衝突。



感到危機出現時選擇離開屬人類本能，回應內心需求沒有問題。如果對方的行為不是很過分，離開時可表現得自然與平和一些，不必用敵意和躲避怪物的態度對待一名身體不適的人。



表達不滿有助調適身心，有些人缺乏自知之明，確實需要提點。但請留意態度會否咄咄逼人，畢竟咳嗽不是犯罪，沒戴口罩也有許多原因。若不問情由便將箭頭對準別人，除令人難受，或會反過來傷及自己。



你明白抗疫非一人之事，以善意態度追求互利共生是令世界安穩的關鍵。若對方基於自身原因拒絕你的好意，可能令你感到難受，請別放棄再次行善。



你是清楚身邊正在發生甚麼，迅速判斷沒異常後決定無需理會，還是對外界感覺麻木而漠不關心？前者是淡定的表現，後者有時讓人無法留意與避開真正的危機，請對周遭保持基本的覺察力。