

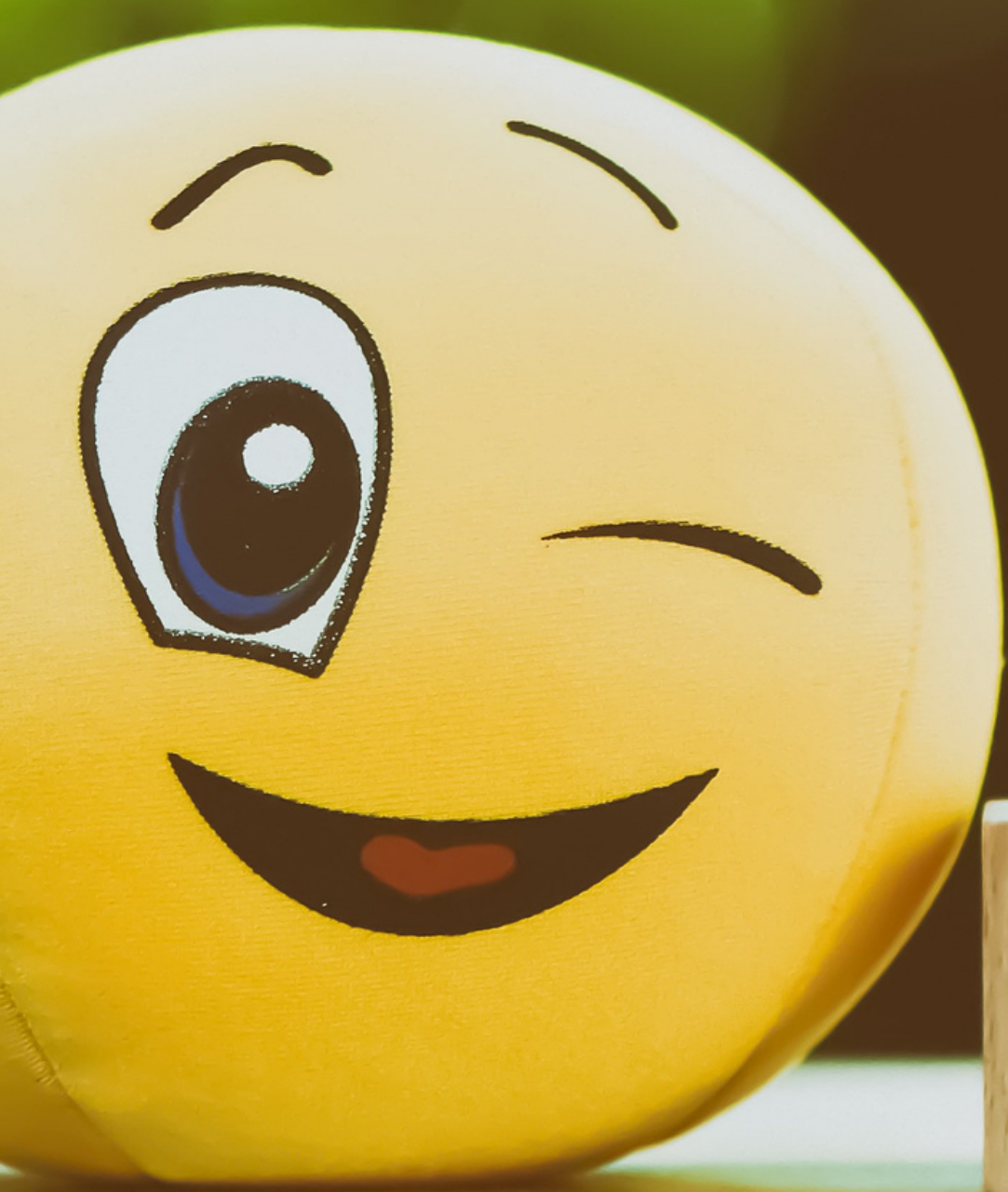
疫情下話您知(下)



社

1. 盡量避免外出

盡量留家用膳



STAY HOME

2.當您未能與您身邊的人見面時

仍可透過電話或手機短訊保持定期聯繫

互相問候、聊天

彼此分憂、互相勉勵



3.若可以，每天也要抽空外出

選擇一些較少人的地方或時間外出

抽空去人煙稀少、空曠地

如公園、海旁等地方去

散一散步、鬆一鬆



4. 保持適量的體能及認知活動

在家中做一些簡單的運動

如伸展、拉筋、瑜珈、太極等



或健腦遊戲

如閱讀、下棋、砌圖等



5.對有需要的人伸出援手

若可以，不妨給有需要的人提供協助

如致電關心您的鄰居



靈

每天開始新一天時

讓我們先與神相交、親近

讓我們

慢下來、靜下來

在神面前

安靜等候

聆聽神的

話語

從而使我們可以在神裡面重新得力

在忙碌

或困境時

我們更需要騰出時間

去親近神

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

(太11:28)

當我們願意安靜在神面前

向神完全敞開

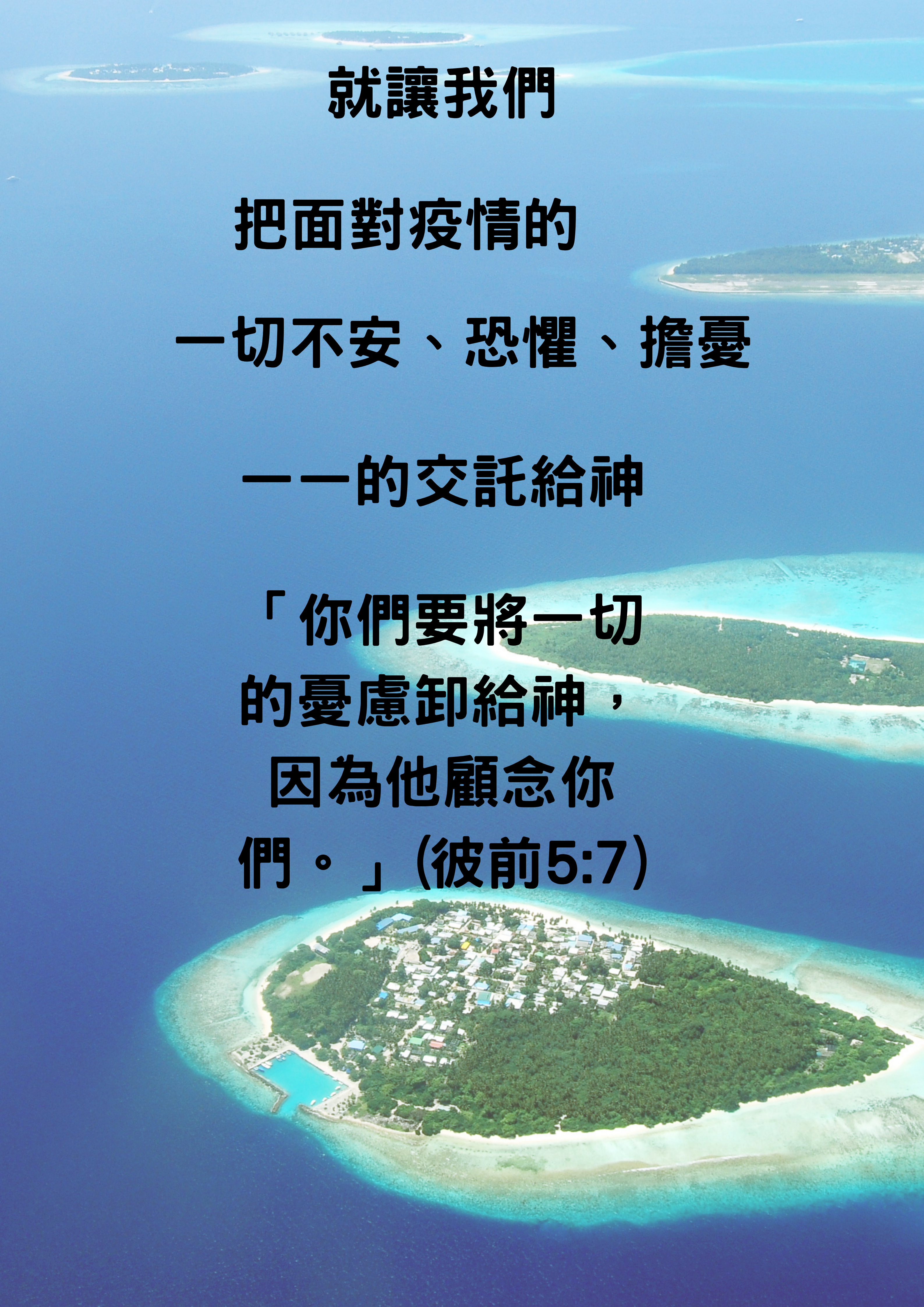
放下我們一切的

憂慮、恐懼、重擔

我們心裡便會

享平安

得安息

An aerial photograph of a tropical island, likely in the Maldives, showing a small village with colorful buildings, lush green vegetation, and a white sandy beach. The island is surrounded by shallow turquoise water with visible coral reefs, transitioning to deep blue ocean water. Other smaller islands are visible in the distance.

**就讓我們
把面對疫情的
一切不安、恐懼、擔憂**

一一的交託給神

**「你們要將一切
的憂慮卸給神，
因為他顧念你
們。」(彼前5:7)**

以上疫情下話您知(上)(下)內容參考自以下網址

1. 世界衛生組織給公眾的建議：冠狀病毒病（COVID-19）

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

2. 世界衛生組織#HealthyAtHome-體力活動

<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome--physical-activity>

3. 新世界衛生組織#HealthyAtHome-健康飲食

<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>

4. 世界衛生組織#居家期間保持健康：戒烟

<https://www.who.int/zh/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---quitting-tobacco>

5.世界衛生組織#HealthyAtHome -心理健康

<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

6.醫院管理局:給面對疫情的您-抗疫自助法(詳細版)

<http://www32.ha.org.hk/covid/Content/uploads/docs/SelfHelpTips.pdf>

7.賽馬會「晴繫友里」計劃: 抗疫健康飲食小貼士

<https://nursing.hku.hk/f/page/858/3580/1.%20Healthy%20Diet%20.pdf>

8.衛生署衛生防護中心:「2019冠狀病毒病」對精神及心理健康的影響和處理建議

https://shallwetalk.hk/app/public/files/the_effects_of_coronavirus_disease_2019_on_mental_health_tc.pdf

9.愛長照:生活-給照顧者的7個重要建議

<https://today.line.me/tw/v2/article/XQDGZ>

