

# 新型冠状病毒时期的幸福感处方

几周前，几位在中国的创变者伙伴们举行了一场线上分享会，分享她们在面对 COVID-19 病毒（也被称为新型冠状病毒）中的经历；其中有深刻的见解和洞察，这场线上交流令我们非常动容。除了直接从她们口中听到了一手的真实故事，而非透过外来新闻来了解中国的疫情事件之外，我从她们的支持家人、朋友、同事和社区的各式各样的行动故事中学到了很多。

病毒除了对人们的身体健康带来风险，同时也会给人们的精神健康和情绪状态带来不良影响。事情发展的不确定性...对弱势群体的担忧...和家庭成员分离...在隔离期间失去自由感、无聊烦躁感和挫败疲惫感，等等...这些只是新型冠状病毒给全球疫区的人们带去的复杂、困难情绪中很小的一部分而已。

所以我们作为 Recipe for Wellbeing（直译：幸福感处方）团队，想提供我们的知识和专业去支持那些受到疫情影响的人，帮助大家逐渐找回、建立、稳固自己的幸福感。

在下文中，有一整套我们精心挑选过的幸福感“处方”，用于帮助大家在新冠疫情期间来建立内在的希望力、感激力以及复原力。

在这一系列的“处方”中，我们挑选了各式各样的活动，从个人活动到集体活动，从简单易操作的活动到稍微复杂一点儿的的活动，它们都是用来提高精神健康、身体健康、情绪健康及心灵健康的方法。不仅如此，因为考虑到一些人在家中隔离，无法获取额外的材料或工具，所以我们选择的“活动”处方“都是只需要很少或无需工具材料的。

## 精神健康

### 1. [“增强免疫系统冥想”](#)（等级：简单。需要时长：10 分钟）

这是一个能帮助增强免疫系统的简单冥想。

你可以独自进行或与其他人一起做，如果是集体冥想，我们建议由一人带领其他人来做。

### 2. [“人生尽头测试”](#)（等级：困难。需要时长：1 小时）

这是一个更进阶的练习，通过这个过程来帮助自己接纳生命的无常和人生无可避免的死亡。

你可以独自进行或与一小圈你信任的人一起进行。儿童不适合参加此项活动。

## 身体健康

### 1. [“管理压力冥想”](#)（等级：简单。需要时长：15 分钟）

这是一个能帮助你与身体连结，并学习如何应对压力的简单冥想。

你可以独自进行或与其他人一起做，如果是集体冥想，我们建议由一人带领其他人来做。

## 2. [“免疫力瑜伽”](#)（等级：中等。需要时长：1 小时）

这是一组能增强免疫力的瑜伽练习。

你可以独自进行或与其他人一起做，建议有瑜伽经验的人做。儿童不适合进行此项运动。

### 情绪健康

## 1. [“感恩宾果”](#)（等级：简单。需要时长：最少 30 分钟）

这是一个能培养感恩力和欣赏力的游戏。

特别推荐给一家人玩，活动中有趣的元素很适合儿童参与。（可以根据孩子的年龄适当简化活动中使用的词汇）。

## 2. [“你的支持体系”](#)（等级：中等。需要时长：持续进行）

这是一个自我反思和梳理的练习，通过绘制你人生中的支持网络，从而意识到自己可以向哪些人寻求支持，也可以给谁提供支持。

我们建议独自进行此活动，儿童不适合参与。

### 心灵健康

## 1. [“一张相片可说千字”](#)（等级：中等。需要时长：一周）

这是一个视觉系的活动，可以帮助你接近你的生命意义，这也是收获幸福的关键因素。

尤其推荐给一家人（建立联结感）和团队（帮助互相理解）参与。

## 2. [“应对失去”](#)（等级：困难。需要时长：据自己所需而定）

这是一个治愈练习，能帮助你面对失去，尤其在最困难的时候。

我们建议和能给予你支持和关爱的亲近的人一起进行。虽然不容易，但经过适当调整后，儿童也可以参加。

### 额外的活动

## 1. [“感恩闹钟”](#)（等级：简单。需要时长：12 小时）

这是一个快速但需要持续的练习，能帮助培养感恩的习惯。

你可以独自进行或与家人、朋友、同事等一起做，少儿也适宜。

特别推荐给那些在封城区域内或正在隔离期间的人。

## 2. [“灵感瓶子”](#)（等级：简单。需要时长：持续进行）

这是一个快速但强大的练习，用于培养灵感和创造力。

你可以独自进行或与家人、朋友、同事等一起做，少儿也适宜。  
特别推荐给那些在封城区域内或正在隔离期间的人。

我们希望以上这些幸福感活动“处方”能够帮助你在这个特殊的困难时期渡过难关，积极面对一切。

让我们知道你最后选择实践了哪些“处方”，在体验后感觉如何吧！

(注：以上“幸福感活动处方”的中文版内容将陆续在 ChangemakerXchange 微信公众号发布，微信搜索 ID：changemakerxchange)

作者：Greta Rossi (Recipe for Wellbeing)

翻译：李盈 Ying Li，陳凱彤 Jenny Chan