



# 你正在經歷孤獨感嗎？



參考資料：UCLA LONELINESS SCALE

## 獨處

VS

## 孤獨感

- 可以是種社交選擇
- 獨處也可以快樂地生活，也不一定帶來孤獨感

- 一種主觀的心理狀態
- 源自未能感受到與人有意義的連結，即使身邊有很多人，也可以有孤獨感

長時間的孤獨感會影響精神健康，為排解低落情緒，人們或誤用沉溺行為，跌入成癮陷阱。

「社交需要」包括對友誼和歸屬感等需求，而當中情感上的需要會影響一個人的行為。



馬斯洛「需求層次理論」



# 疫情帶來的社交阻礙



長期在家學習和工作  
大幅減少面對面的社交機會



參與實體活動機會減少  
難以結識新朋友和經營深入友誼



長時間居家防疫或隔離  
容易感到與世隔絕和煩躁不安



大部份公共場所長期關閉  
難以與朋輩「圍爐」傾訴

# 孤獨感可能帶來的健康風險



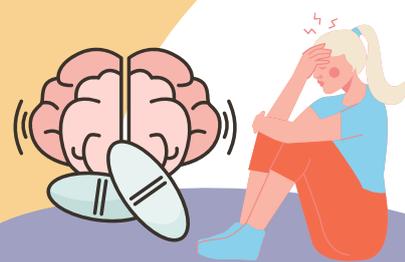
不慎交友

急切希望建立社交關係  
以消除孤獨感  
影響社交判斷



更容易受朋輩影響

期望「埋堆」而作出不理智的決定  
如嘗試吸煙、飲酒或吸食毒品



誤用沉溺行為排解情緒

透過成癮物質的短暫藥後反應  
去排解孤獨感和其他負面情緒





# 如何面對孤獨感

## 01 學習與自己相處



Me Time，指一個人以自己最舒適的方式來度過一段時光。每個人喜歡的方式也不同，我們可以透過探索不同活動，來找出最適合自己的Me Time。

## 02 主動關心好友

除了善用通訊軟件，我們也可以直接致電好友維繫感情。在低迷的社會氣氛下，為彼此送上真誠的慰問。

### 小建議：

關心好友時，我們應該以開放、非批判的態度來對待對方的煩惱

理解

鼓勵

支持

扶助



## 03 尋求專業協助

若果你發覺自己正被負面情緒困擾，請緊記，尋求協助絕非軟弱表現。

### 本地情緒支援熱線

夜貓 Online

: 9726 8159

: nitecatt

OPEN 喻24小時熱線

: 2389 2222





# 七天大挑戰

戰勝孤獨感，我們可以由日常做起。  
一起完成這個七天大挑戰，嘗試為每天都帶一點意義吧！



## 1 享受美食

試著吃一頓自己喜歡的食物，感受當中的滋味吧～

## 2 休息一下

放下手中的電話，小睡一下可以令人更精神喔！



## 3 伸展身體

是否很久未試過出一身汗呢？居家運動也是個好選擇！

## 4 看一套電影

除了獨自欣賞外，也可以與好友遙距一起觀看。



## 5 學習新技能

趁著這個在家的機會，不妨自學有興趣的技能。

## 6 自我靜觀練習

靜觀能夠讓我們放鬆自己，更可以認識內心世界。



## 7 關心好友

嘗試利用通訊軟件，跟朋友分享近況。

除了以上的方法，各位同學也可以探索自己喜歡的排「獨」良計喔！

✧ 以上活動可以自定順序進行 ✧