



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

Faculty of  
**Social Sciences**  
The University of Hong Kong

香港大學社會科學學院

社  
科  
人  
Socienlist

Tagalog

# WELLCATION

Maikling  
Bersyon

Kuwaranteren  
kabutihang Kit

Ang pagsasalin ng buklet na ito ay pinondohan ng Kagawaran ng Kalusugan, ang Pamahalaan ng Rehiyonal na Rehiyong Administratibong Hong Kong

The translation of this booklet was funded by Department of Health, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region

“

Kung Hindi mo gusto ang  
isang bagay palitan ito,  
Huwag ng ipagpi litan  
baguhin ang ugali mo.

”



**MENTAL  
WELLNESS**

# Nilalaman

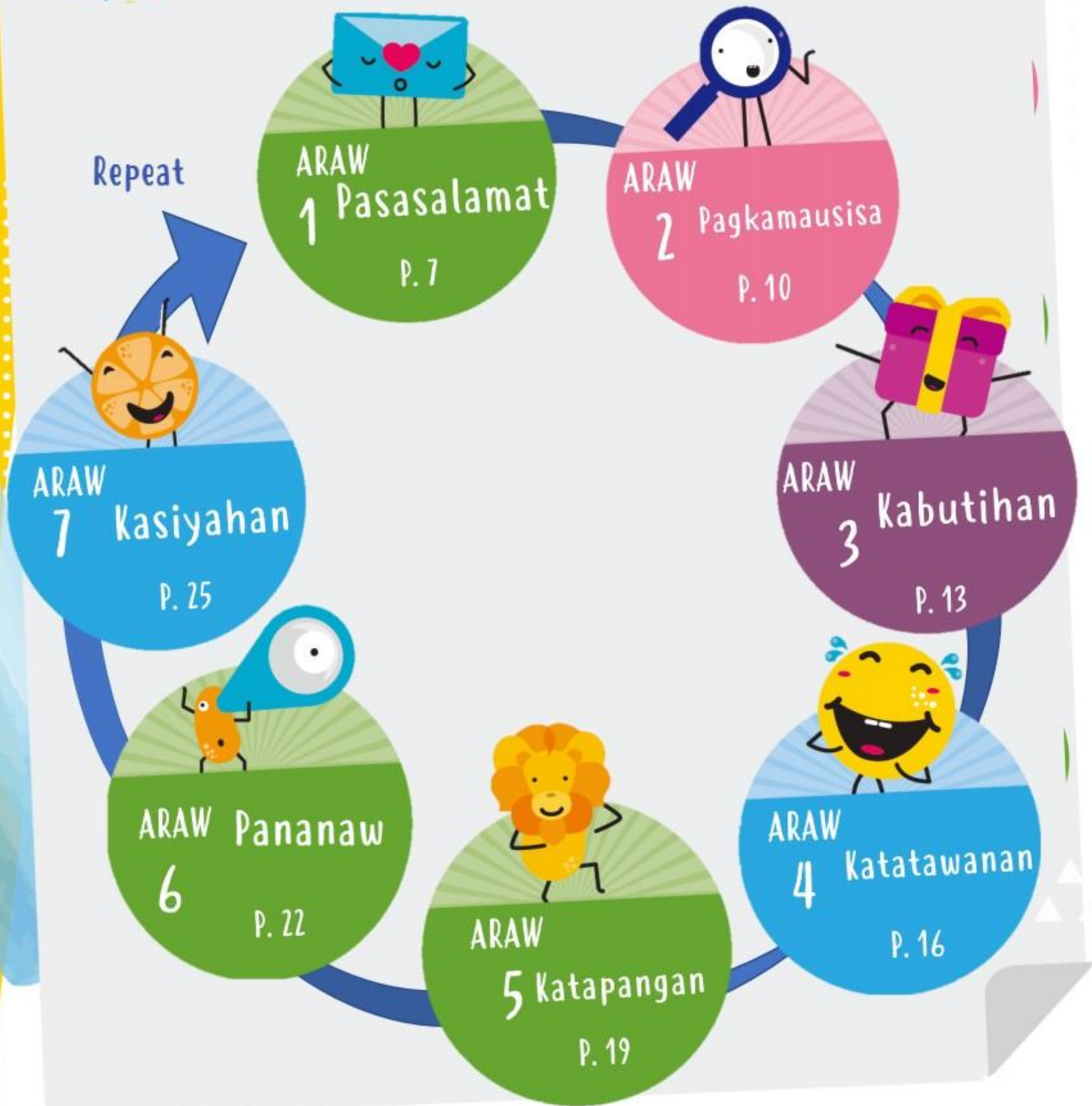
Panimula

P.4

Gabay sa Gumagamit

P.5

Isang programa na nakabatay sa ebidensya ng mga aktibidad ng quarantine at inspirasyon na nakabatay sa International Psychology of well-being



Tulong at Karagdagang Mga Mapagkukunan

p.30

# Panimula

Ang pagiging nasa kuwaranteren ay nangangahulugang paggugol ng mas maraming oras na nag-iisa kaysa sa karaniwan. Nangangahulugan din ito ng pag-asa sa iba para sa mga pangunahing pangangailangan katulad ng pagkain at iba pa. Sa kabutihang palad, marami ang dumaaan sa parehong karanasan. Hindi natin kailangang malungkot.

01 02 03

Ang mga guro ng agham panlipunan sa Unibersidad ng Hong Kong ay may mga kasapi na dumaaan sa kuwarenten, at mga mananaliksik at mga nagsasanay sa sikolohiya. Bilang isang resulta, gumawa kami ng isang programa na nakabatay sa ebidensya ng mga aktibidad at inspirasyon na nakabatay sa International Psychology of well-being.



04 05

06

07

08

Ang buong bersyon ay nasa English at Chinese. Gayunpaman, inaasahan namin na maaari kang makaranas ng isang makabuluhang karanasan sa susunod na araw sa tulong ng aming maikling gabay sa local na wika ng wellcation at maari kang mamuhay muli sa Hong Kong na may pagbabago.

09 10 11



Para sa kabuoang pangkat sa English, sundin ang link na nasa baba. Kung hindi man, taos-puso kaming umaasa na makakakita ka ng halaga sa mas maikli na bersyon na ito.

<http://wellcation21.csrp.hku.hk/>

12

13

14



# Paano gamitin ang Kit na ito?

Ang pakete na ito ay dinisenyo upang maging isang bagay na gagawin mo araw-araw

Ang pakete na ito ay dinisenyo upang maging isang bagay na gagawin mo araw-araw. Ang bawat araw ay nakabalangkas. At ito ay iyong maging kasama sa bawat araw upang magbigay ng patnubay sa paksa.



Ang bawat araw ay may tema o paksa na galing sa Universal Character Strength na ginawa ng mga mananaliksik ng sikolohiya. Maaari kang magbasa nang higit pa tungkol sa mga ito sa pamamagitan ng pag-click sa button na Magbasa Nang Higit Pa sa bawat araw.

May dalawang bahagi bawat araw



Isang aktibidad  
batay sa video



isang kasanayan sa kabutihan  
batay sa pagsasaliksik sa sikolohiya

Kapag naabot mo na ang katapusan, maaari mo itong ulitin muli sa pangalawang linggo. Mangyaring ibahagi din ang iyong mga natutunan at karanasan gamit ang form ng feedback!

nagsisimula  
ang iyong  
paglalakbay



ARAW  
01|08|15

"Magpasalamat sa kung ano ang mayroon ka; at nang magkaroon ng higit pa. Kung nakatuon ka sa kung ano ang wala ka, hindi ka kailanman magkakaroon ng sapat."

— Oprah Winfrey

# Pasasalamat

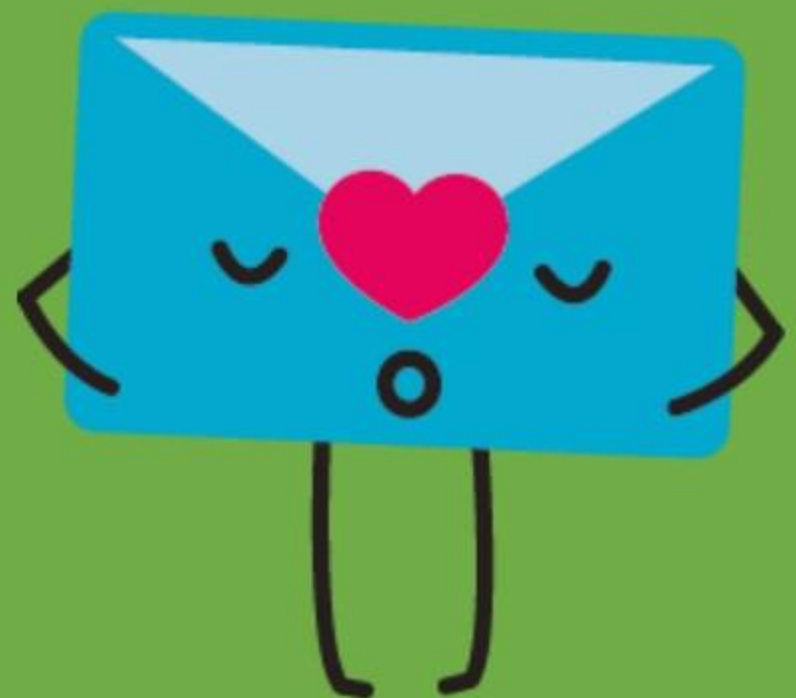
“

Nagpapasalamat ako sa

Maraming bagay at ipinapahayag ko ang

Pasasalamat na iyon sa iba.

”





Buksan ang  
Video ▶

Pang-araw-araw na  
Gawain

## 3 Pagpapala



Sa pagharap mo sa araw na ito, ano ang iyong mga napagtagumpayan at kabiguan, mag-isip ng tatlong mga bagay na naging maayos at maaari kang magpasalamat. Isulat ang mga ito.



Ano ang tatlong  
magagandang bagay sa  
araw na ito?



Suriin ang temperatura

Suriin ang kalagayan ▶





## Tips

“Planuhin ang iyong pagkain nang maaga sa iskedyul, upang makagawa ka ng mabuting pagpapasya. Huwag maghintay hanggang sa nagugutom ka. Ang mga serbisyo sa paghahatid ng pagkain ay may tampok na Oras.”



Susunod na araw

ARAW  
02|09|16

“Wala akong natatanging mga talento. Ngunit ako ay masigasig sa pagusisa”

— Albert Einstein

# Pagkamausisa

“ Naghahanap ako ng mga sitawasyon

kung saan nakakakuha

Ako ng mga bagong kaalaman

Nang hindi ko narasan o

Nakakaabala sa ibang tao.





Buksan ang  
Video ▶

Pang-araw-araw na  
Gawain

## Namnamin



Iminungkahi ng pananaliksik na kung bibigyan natin ng mas malapit na pansin ang pang-araw-araw na kasiya-siyang karanasan, makakatulong ito upang makapagbigay sa atin ng higit na kagalakan sa bawat araw ng buhay. Ngayon, kapag ginawa mo para sa iyong sarili ang tasa ng tsaang o kape, o nasisiyahan sa piraso ng prutas, subukang bigyan ng higit na pansin ang aktibidad. Pansinin ang mga sensasyon, obserbahan ang mga kulay at proseso, dahan-dahang tikman ang amoy at panlasa.



Ito ay “Namnamin”.  
Magpakasaya ka...



suriin ang temperatura

Suriin ang kalagayan ▶



## Tips

"Ang pisikal na karanasan ay isang mahalagang bahagi din ng paglalakbay sa buhay. Samantalahin ang pagkakataong ito upang mapanatili o makabuo ng mga bagong gawi upang mapanatiling aktibo at mapahusay ang iyong katawan at espiritu."



Susunod na araw 

ARAW  
03|10|17

“Isang gawa lamang ng kabutihan ang makapagbabago sa buong buhay ng isang tao.”

— Heather Wolf

# Kabutihan

Ako ay matulungin at maawain

At madalas na gumagawa ng

Magagandang pabor sa iba

Nang hindi inaasahan ang kapalit





Buksan ang  
Video

Pang-araw-araw na  
Gawain

## Kabutihang loob



Natuklasan ng pananaliksik na ang mga gawa ng kabutihan ay maaaring maging mabuti hindi lamang para sa iba, kundi para din sa ating sarili. Mag-isip ng isang kakilala mong nakikipag-usap sa isang problema. Mayroon ka bang magagawa upang makatulong, o ilang mga mungkahi o aliw na maalok mo sa kanila? Isaalang-alang ang pagtawag sa kanila.



Bilang kahalili, maaari kang gumawa ng isang 'random na kilos ng kabaitan' at magbigay sa isang mabuting layunin. Kahit na ang isang maliit na halaga ay maaaring makatulong.





# Tips

”Samantalahin ang pagkakataong ito at pagtuonan ng pansin ang iyong sarili. Kumain ng maayos at matulog nang sapat sa oras”



Susunod na araw

ARAW  
04|11|18

“Ang pagtawa ang  
pinakamahusay na gamot”  
— Old proverb

# Katatawanan

“ Patuloy kung hinaharap ang buhay na

may ngiti Pinatawa ang iba, at

naghahanap ng

Katatawanan sa mahirap at

Nakababahalang pagkakataon. ”







Pang-araw-araw na  
Gawain

## Pagsulat ng liham



Pakiramdam natin na mas mabagal ang usad ng buhay araw-araw sa panahon ng kuwarenten, ngunit isa itong pagkakataon na magpapatibay ng iba pang mga kakayahan natin. Kumuha ng panulat at papel at sumulat ng isang liham sa isang taong pinapahalagahan mo, habang iniisip ang ilan sa mga nakakatawa o kakaibang kwento at karanasan na maaari mong ibahagi mula sa iyong mga araw dito, o mga karanasan na nagpapatawa at nagpapangiti sa iyo. Maaari kang magpadala ng liham sa kanila o tumawag at ibahagi ang iyong isinulat.

Maaari mong ipadala ang mensahe sa kanila, o tumawag at ibahagi ang iyong isinulat.





## Tips

“Napakahalaga ng pakikipag-ugnayan sa mga tao. Ang ilan sa mga madamdaming pag-uusap sa mga malalapit na kaibigan at pamilya sa panahon ng kuarenten, ay nagbibigay pag-asa at sigla.”



Susunod na Araw >

ARAW  
05/12/19

"Walang dapat katakutan sa buhay; ito ay dapat maunawaan at Ngayon na ang tamang oras upang higit na maintindihan upang hindi tayo matakot lalo."

— Marie Curie

# Katapangan

“

Kumikilos ako ayon sa aking mga paniniwala

At hinaharap ko ang mga

Pagbabanta, hamon, paghihirap, at sakit.

Sa kabila ng aking mga takot

At pag-aalinlangan.

”





Buksan ang  
Video ▶

Pang-araw-araw na  
Gawain

## Ang pinakamahusay na Ako

Natagpuan ng mga mananaliksik na ang pag-iisip ay isang gawain na maaaring magpalakas at magbigay kaginhawan ng damdamin at pagganyak. Isipin ang iyong unang linggo pagkatapos mong umalis. Ano ang magiging resulta nito at paano ito nakakaapekto saiyong?



Suriin ang temperatura

Suriin ang kalagayan ▶



## Tips

Kumusta ang pagtingin sa labas ng bintana? Kapag nasa labas tayo madalas hindi natin binibigyang pansin ang mga detalye ng kapaligiran. Kung marami kang pananaw, bakit hindi mo talaga subukang bigyang pansin ito.



Susunod na Araw >

ARAW  
06/13/20

"Minsan isang pagbabago ng pananaw ang kailangan upang makita ang Liwanag

— Dan Brown

# Pananaw

" Nagbibigay ako ng payo sa iba sa pamamagitan

Ng pagsasaalang-alang ng

Pananaw ng iba at paggamit ng aking sariling

Karanasan at kaalaman para mapakita ang

Malaking larawan "

Sa hinaharap.





Buksan ang  
Video ▶

Pang-araw-araw na  
Gawain

## Layunin na gustong Marating



Suriin ang iyong sarili at isulat kung ano ang iyong pananaw sa buhay habang ikaw ay nasa kuwarenten, gumawa ng isang maliit na listahan. Ano ang iyong mga gawain para sa araw na ito? Ano ang mga dapat mong gawin para sa linggong ito? Para sa buwan na ito? Layunin nating makita at malaman ang ating mga pananaw sa buhay.

Magtakda ng mga layunin, at gumawa ng mga aktibidad at isulat ito sa papel o sa isang talaarawan na maaaring makatulong sa atin at makahanap ng pananaw.



Suriin ang Temperatura

Suriin ang kalagayan ▶



## Tips

“Kung ikaw ay balisa at hindi mapakali lumapit sa iyong mga kaibigan para sa suporta sa isa't isa. Mayroon ding mga quarantine support group na online na may payo at tip mula sa iba!”



Susunod na Araw >



ARAW  
07|14|21

"Ang kagutuman ay nauugnay sa pagkain; Ang kasiyahan ay may kaugnayan sa buhay." — Bertrand Russell

# Kasiyahan

"Nararamdaman ko ang lubos na

Kasiyahan at puno ng lakas.

Hinaharap ko ang buhay na masigasig."





Buksan ang  
Video ▶

Pang-araw-araw na  
Gawain

## Mga Aktibidad sa Pangangalaga sa Sarili



Magkaroon ng tamang panahon na gawin ang mga bagay na madalas nating sinasantabi na wala tayong oras para sa mga ito. Maaaring isama dito ang mga aktibidad gaya ng pangangalaga sa sarili na makakabuti para sa ating katawan o sa ating isipan. Ang pag-aalaga ng ating sarili ay makakatulong sa atin na magkaroon ng kakayahan at inspirasyon na pangalagaan ang iba.

Kumuha ng isang piraso ng papel at isulat ang mga bagay na maaari mong gawin ngayon upang alagaan ang iyong sarili.





## Tips

"Patuloy na gumalaw,  
magsaya, manatiling  
konektado at panatilihing  
malusog."



Susunod na Araw >



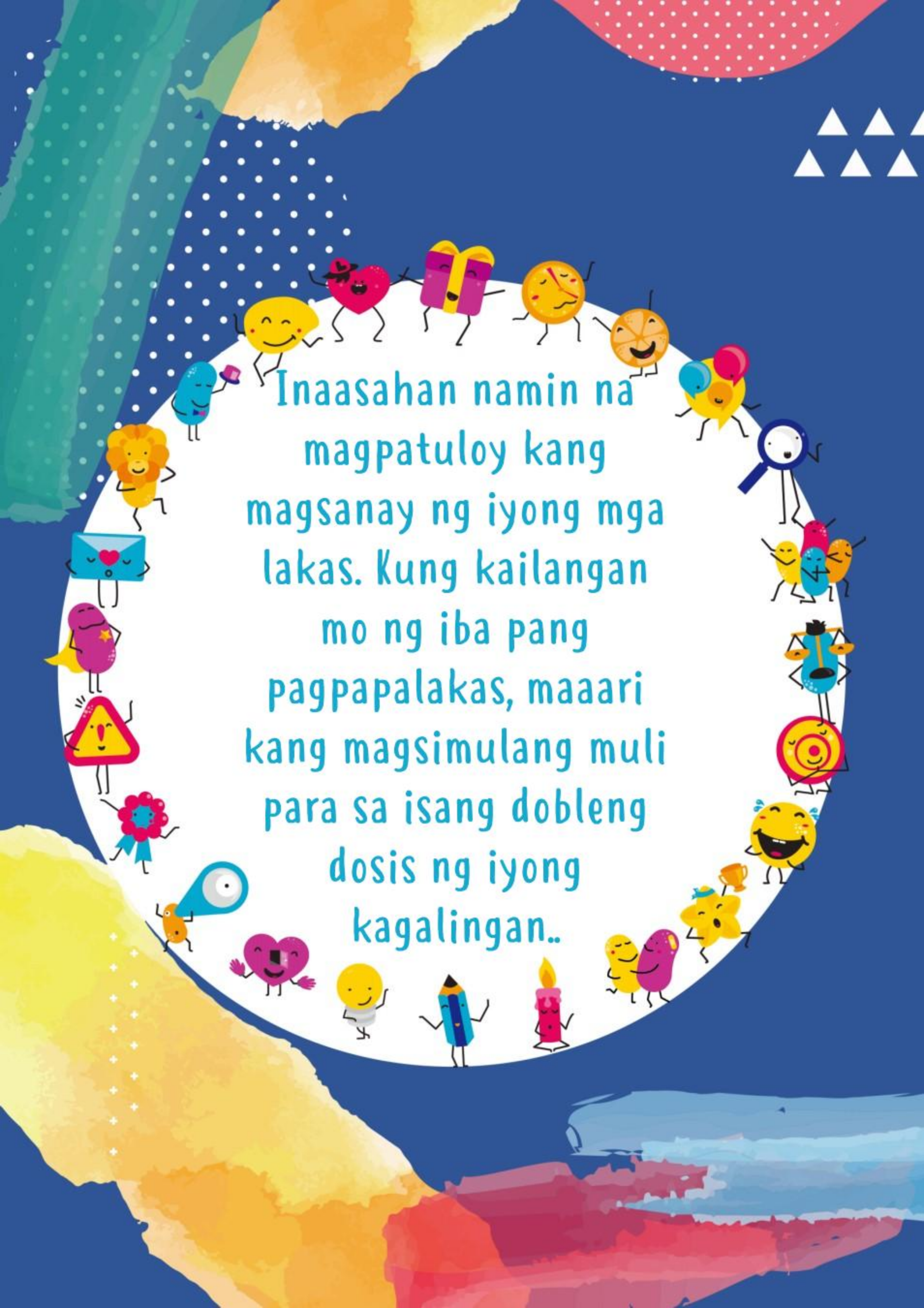
# Binabati kita!

**Magaling sa pagkumpleto ng iyong  
Wellcation!**

**Inaasahan naming mas nasasariwaan at nabigyan ka ng sapat na panahon upang maihanda ang iyong sarili sa iyong pagbabalik sa lungsond upang makita at makasama muli ang iyong mga mahal sa buhay.**

**Malugod na pagbati sa iyo :)**

**Mangyaring punan ang post survey**



Inaasahan namin na magpatuloy kang magsanay ng iyong mga lakas. Kung kailangan mo ng iba pang pagpapalakas, maaari kang magsimulang muli para sa isang dobleng dosis ng iyong kagalingan..

# Suporta ng Mababang Angkat ng Pangkat Itniko

## Koponan ng Outreaching, OTEM:

Gitnang at Kanluran, Timog, Pulo, Silangan, Wan Chai at Kwun Tong

2111 0494

otem@naac.org.hk

Sham Shui Po, Kowloon City, Yau Tsim Mong, Wong Tai Sin and Sai Kung

2708 2018

otem@hkcs.org

Tuen Mun, Yuen Long, Sha Tin, Tsuen Wan, Kwai Tsing, Tai Po at Hilagang Distrito

3614 0575

otmc@skhwc.org.hk

## Wikang Ingles 24/7 Hotline:

Ang mga Samaritano

2896 0000

Kagawaran ng Welfare Social

2343 2255

Direkta sa Kalusugan ng Isip:

2466 7350

## Karagdagang suporta:

[www.had.gov.hk/rru/english/images/pdf/Your Guide to Services in HK English chapter 2.pdf](http://www.had.gov.hk/rru/english/images/pdf/Your_Guide_to_Services_in_HK_English_chapter_2.pdf)

<https://www.ucn-emhealth.org/>

[https://www.swd.gov.hk/en/index/site\\_pubsvc/page\\_family/sub\\_listofserv/id\\_otem](https://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_otem)

[https://www.swd.gov.hk/en/index/site\\_download/page\\_rru/](https://www.swd.gov.hk/en/index/site_download/page_rru/)

## Pagkilala

Sentro sa Kalusugan sa Pag-uugali

Ang HKJC Center para sa

Pagsasaliksik at Pag-iwas sa

Pagpapatiwakal

Sentro ng Pag-unlad at Mga

Mapagkukunan para sa Mga Mag-

aaral, HKU

Center para sa Palakasan at

Ehersisyo, HKU

Faculty ng Agham Panlipunan

Hong Kong Jockey Club Charities

Trust

Kalidad na Pondo sa Edukasyon

## MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN:

Ang HKJC Center for Suicide Research and Prevention, HKU 2 / F,  
Hong Kong Jockey Club Building para sa Interdisciplinary Research,  
5 Sassoon Road, Pokfulam, Hong Kong

 2831 5232

 2549 7161

 [csrp@hku.hk](mailto:csrp@hku.hk)



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

[www.csrp.hku.hk](http://www.csrp.hku.hk)