



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  
Socien<sup>ist</sup>

Nhóm  
thiểu số  
Vietnamese

# WELLCATION

Phiên bản  
thu gọn

Bộ công cụ sức  
khỏe trong  
cách ly

Phiên bản dịch của quyển sổ này được tài trợ bởi Sở Y tế thuộc Chính quyền Đặc khu hành chính Hồng Kông

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



“ Nếu bạn không thích điều gì đó,  
hãy thay đổi nó. Nếu bạn không  
thể thay đổi nó, hãy thay đổi  
cách suy nghĩ của bạn về nó ”



**MENTAL  
WELLNESS**



# Nội dung

Giới thiệu

Tr.4

Hướng dẫn sử dụng

Tr.5

Một chương trình dựa trên bằng chứng về các hoạt động và cảm hứng trong thời gian cách ly dựa trên nền tảng sức khỏe tâm thần quốc tế


Lặp lại



Ngày Lòng biết ơn  
1  
Tr. 7



Ngày Sự tò mò  
2  
Tr. 10



NGÀY Sự hăng hái  
7  
Tr. 25




Ngày Lòng tốt  
3  
Tr. 13



Ngày Góc nhìn  
6  
Tr. 22



Ngày Lòng dũng cảm  
5  
Tr. 19



Ngày Hài hước  
4  
Tr. 16

Trợ giúp và các nguồn khác

Tr.30



## Giới thiệu

Cách ly đồng nghĩa với việc dành nhiều thời gian một mình hơn. Điều đó cũng có nghĩa là bạn sẽ phụ thuộc vào các nguồn lực bên ngoài nhiều hơn cho những thứ cơ bản như thực phẩm hay giao hàng tận nơi. May mắn thay, nhiều người khác cũng đang có những trải nghiệm tương tự như bạn và cùng lúc với bạn. Chúng ta không cần phải cô đơn trên mặt tinh thần!

01 02 03

Khoa Khoa học Xã hội tại Đại học Hồng Kông đã có các nhân viên từng trải qua quá trình cách ly, và cũng có các nghiên cứu viên và bác sĩ có chuyên môn về tâm lý và sức khỏe. Chúng tôi đã cùng nhau thiết kế một chương trình dựa trên bằng chứng về các hoạt động và nguồn cảm hứng trong quá trình cách ly, dựa trên nền tảng tâm lý học sức khỏe quốc tế.



04 05

06

07

08

Phiên bản đầy đủ được viết bằng tiếng Anh và tiếng Trung. Tuy nhiên, chúng tôi hy vọng rằng bạn có thể trải qua một khoảng thời gian ý nghĩa và khỏe mạnh trong vài ngày tới với sự hỗ trợ của phiên bản rút gọn hướng dẫn Dự án Wellcation bằng tiếng địa phương, và bạn có thể quay trở lại cuộc sống ở Hồng Kông với cảm giác tràn đầy sinh lực và đổi mới.

09 10 11



Để truy cập phiên bản đầy đủ bằng tiếng Anh, vui lòng nhấn vào đường link liên kết. Nếu không, chúng tôi chân thành hy vọng bạn sẽ tìm thấy giá trị của phiên bản ngắn gọn này.

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

12

13

14





# Cách sử dụng bộ công cụ này

Phiên bản này được thiết kế để bạn sử dụng hàng ngày.

Phiên bản này được thiết kế để bạn sử dụng hàng ngày. Mỗi ngày đã được thiết kế để đồng hành với cảm xúc của bạn, và cung cấp các hướng dẫn trong cùng chủ đề.



Chủ đề của mỗi ngày cũng được định hướng dựa trên các điểm mạnh tính cách chung mà các nhà nghiên cứu tâm lý học đã xây dựng. Bạn có thể đọc thêm về nội dung trên bằng cách nhấp vào nút "Đọc thêm" mỗi ngày.

## Hai chuyên mục mỗi ngày



Một hoạt động  
trên video



Một bài tập sức khỏe dựa  
trên nghiên cứu tâm lý học

Sau khi bạn hoàn thành, bạn có thể lặp lại các bước cho tuần thứ hai. Và hãy chia sẻ các phản ánh và trải nghiệm của bạn qua biểu mẫu phản hồi!



Cùng bắt  
đầu hành  
trình của  
bạn



Bạn đã đo nhiệt độ chưa?

Hãy điền vào khảo sát

Ngày  
01|08|15

Hãy biết ơn những gì đang có và bạn sẽ nhận được nhiều hơn. Nếu luôn luôn chỉ nhìn thấy những gì mình không có thì bạn sẽ không bao giờ có đủ được."  
— Oprah Winfrey

# Lòng biết ơn

“ Tôi thấy biết ơn với nhiều

thứ và tôi biểu hiện

lòng cảm ơn tới người khác





Ngày  
01/08/  
15

# Lòng biết ơn



Bật Video ▶

Nhiệm vụ  
hôm nay

## Ba điều phước lành



Khi bạn nhìn lại ngày vừa rồi, và những thăng trầm đã xảy ra, hãy nghĩ về ba điều tốt đẹp đã xảy ra và bạn biết ơn chúng. Hãy viết ra những điều này



Ba điều tốt đẹp đã xảy ra  
hôm nay?



Bạn đã đo nhiệt độ chưa?

Giờ hãy đo cảm xúc nhé! ▶





## Mẹo nhỏ

Hãy lên trước kế hoạch cho các bữa ăn của bạn, nhờ vậy, bạn có thể đưa ra quyết định hợp lý. Đừng chỉ đợi cho đến khi bạn cảm thấy đói. Các dịch vụ giao đồ ăn thường có tính năng đặt lịch giao hàng.



Ngày tiếp theo >



Ngày  
02/09/16

“Tôi không có tài năng đặc biệt nào, tôi chỉ có sự tò mò đầy nhiệt huyết.”

— Albert Einstein

# Sự tò mò

“ Tôi tìm đến các cơ hội

Cho tôi các trải nghiệm mới

Mà không cản đường tôi

Hay bất kỳ người nào khác





Ngày  
02/09/  
16

# Sự tò mò



Bật Video ▶

Nhiệm vụ  
hôm nay

## Thưởng thức



Các nghiên cứu đã chứng minh, nếu chúng ta chú ý đến những trải nghiệm tích cực mỗi ngày, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Hôm nay, khi bạn pha cho mình một tách trà hay cà phê, hoặc thưởng thức một loại quả, hãy thử chú ý hơn tới hành động đấy. Để ý tới các giác quan, quan sát màu sắc và quá trình, từ từ thưởng thức mùi và vị.



Đây mới là “thưởng thức”.  
Mời bạn tận hưởng ...



Bạn đã đo nhiệt độ chưa?

Giờ hãy đo cảm xúc nhé! ▶





## Mẹo nhỏ

Sức khỏe thể chất cũng là một phần quan trọng của hành trình chăm sóc sức khỏe. Hãy sử dụng cơ hội này để duy trì hoặc hình thành những thói quen mới để duy trì hoạt động thể chất nhằm nâng cao thể chất và tinh thần.



Ngày tiếp theo >



Ngày  
03/10/17

Chỉ một hành động tử tế có thể thay đổi cả thế giới của ai đó.

— Heather Wolf

# Lòng tốt

Tôi hay giúp đỡ và đồng cảm và thường xuyên giúp đỡ người khác mà không hề mong đợi được đáp lại.





Ngày  
03/10/  
17

# Lòng tốt



Bật Video ▶

Nhiệm vụ  
hôm nay

## Nghĩa cử tốt đẹp



Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng hành động tử tế không chỉ có thể có ích cho người khác mà còn tốt cho chính chúng ta - đây gọi là vòng lặp nhân đức. Hãy nghĩ về một người mà bạn biết đang gặp khó khăn. Bạn có thể làm gì để giúp đỡ, hoặc có một số gợi ý hay lời an ủi nào đưa cho họ không? Hãy cân nhắc gọi điện cho họ nhé.



Ngoài ra, bạn có thể làm một "hành động tử tế ngẫu nhiên" và quyên góp vì một mục đích tốt. Kể cả số lượng nhỏ cũng có thể hữu ích rồi.



Bạn đã đo nhiệt độ chưa?

Giờ hãy đo cảm xúc nhé! ▶





# Mẹo nhỏ

Dùng thời gian cách ly này để chăm sóc bản thân tốt hơn. Hãy ăn và ngủ thật tốt nhé!



Ngày tiếp theo >



Ngày  
04/11/18

Nụ cười là liều  
thuốc tốt nhất  
— Tục ngữ cổ

# Hài hước

“ Tôi tiếp cận cuộc sống một cách vui tươi,

làm người khác cười,

và tìm thấy niềm vui trong

các thời điểm khó khăn và căng thẳng. ”





Ngày  
04/11/  
18

# Hài hước



Bật Video ▶

Nhiệm vụ  
hôm nay

## Viết thư



Vì chúng ta đang sống chậm hơn một chút trong những ngày cách ly, đây cũng là cơ hội để thử một số hoạt động chậm. Hãy lấy giấy bút và viết một lá thư cho một người mà bạn quan tâm, nghĩ về một số câu chuyện và trải nghiệm hài hước hoặc kỳ quặc mà bạn có thể chia sẻ từ những ngày bạn đã ở đây, hoặc về những trải nghiệm các bạn đã có cùng nhau khiến bạn mỉm cười.

Bạn có thể gửi tin nhắn, hoặc gọi cho họ để chia sẻ những gì bạn đã viết.



Bạn đã đo nhiệt độ chưa?

Giờ hãy đo cảm xúc nhé! ▶





## Mẹo nhỏ

Kết nối với mọi người thường xuyên là vô cùng quan trọng. Những cuộc trò chuyện tâm sự chân thành với bạn bè thân thiết và gia đình trong thời gian cách ly là những điểm nhấn trong khoảng thời gian khó khăn này.



Ngày tiếp theo >



Ngày  
05/12/19

Không có gì trong cuộc sống làm chúng ta sợ, chỉ có những điều ta cần hiểu rõ. Đây là lúc chúng ta cần hiểu nhiều hơn, để sợ hãi ít hơn.  
— Marie Curie

# Lòng dũng cảm

“  
Tôi hành động dựa trên niềm tin của mình,  
và tôi đối mặt với đe dọa,  
thử thách, khó khăn,  
và nỗi đau, bỏ qua lòng ngờ hoặc  
và nỗi sợ của chính mình.  
”





Ngày  
05/12/  
19

# Lòng dũng cảm



Nhiệm vụ  
hôm nay

## Phiên bản tốt nhất của bản thân

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện, tưởng tượng về 'phiên bản tốt nhất của bản thân' có thể thúc đẩy cảm xúc và động lực. Hãy tưởng tượng tuần đầu tiên của bạn sau khi bạn rời nơi cách ly. Nó sẽ như thế nào nếu mọi thứ diễn ra tốt đẹp? Những việc gì sẽ xảy ra trong tuần, và thái độ của chúng ta như thế nào?



Bạn đã đo nhiệt độ chưa?

Giờ hãy đo cảm xúc nhé!





# Mẹo nhỏ

Quang cảnh ngoài cửa sổ thế nào? Khi ở bên ngoài, chúng ta thường không chú ý nhiều đến các chi tiết của môi trường xung quanh và để ý nhiều thứ. Nếu nơi bạn ở có cảnh quan bên ngoài, sao không thử quan sát một chút.



Ngày tiếp theo >

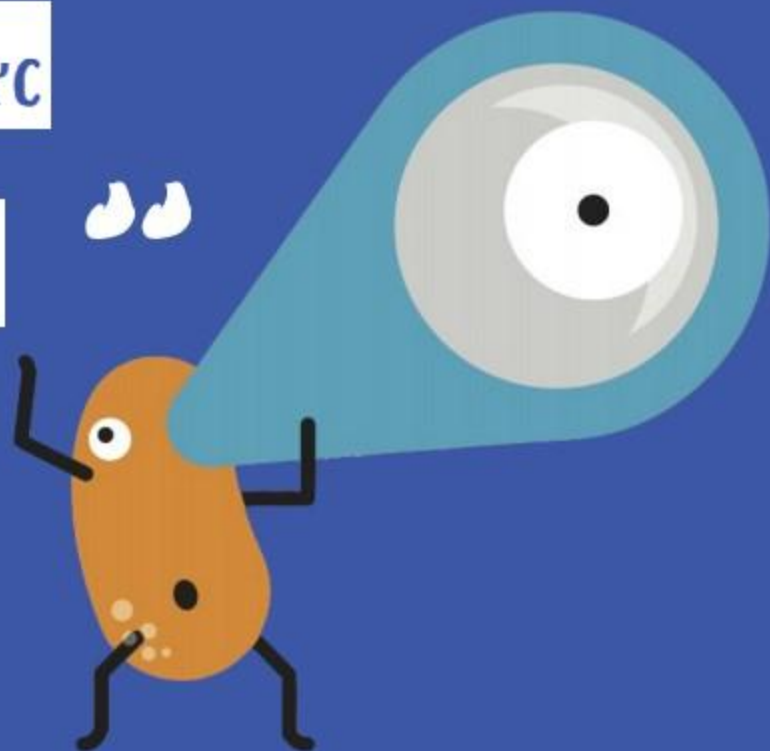


Ngày  
06/13/20

Đôi khi, tất cả những gì bạn cần làm là thay đổi góc nhìn của mình, để thấy sự thật trong đôi mắt của một người khác — Dan Brown

# Góc nhìn

Tôi đưa ra lời khuyên cho người khác bằng cách xem xét các quan điểm khác nhau (và có liên quan) và sử dụng kinh nghiệm và kiến thức của bản thân để làm rõ bức tranh toàn cảnh.





Ngày  
06/13/  
20

# Góc nhìn



Bật Video ▶

Nhiệm vụ  
hôm nay

## Đặt mục tiêu



Hãy nghĩ về 'phiên bản tốt nhất' của bạn và các góc nhìn được hình thành trong thời gian bạn cách ly, và lấy giấy bút và lập một danh sách nhỏ. Nhiệm vụ của bạn cho ngày hôm nay là gì? Những điều cần hoàn thành cho tuần này? Cho tháng này?

Việc đặt mục tiêu có thể khó khăn nhưng việc ghi các hoạt động ra giấy hoặc nhật ký có thể giúp chúng ta tập trung và tìm ra góc nhìn của bản thân.



Bạn đã đo nhiệt độ chưa?

Giờ hãy đo cảm xúc nhé! ▶





# Mẹo nhỏ

**Nếu bạn bồn chồn hoặc thất vọng, hãy kết nối với bạn bè để nhận sự hỗ trợ. Ngoài ra, còn có các nhóm hỗ trợ trực tuyến trong thời gian cách ly với những chia sẻ, lời khuyên và mẹo từ những người cùng hoàn cảnh!**



Ngày tiếp theo >



Ngày  
07/14/21

Như cái đói liên quan đến thức  
ăn, sự hăng hái liên quan đến  
cuộc sống

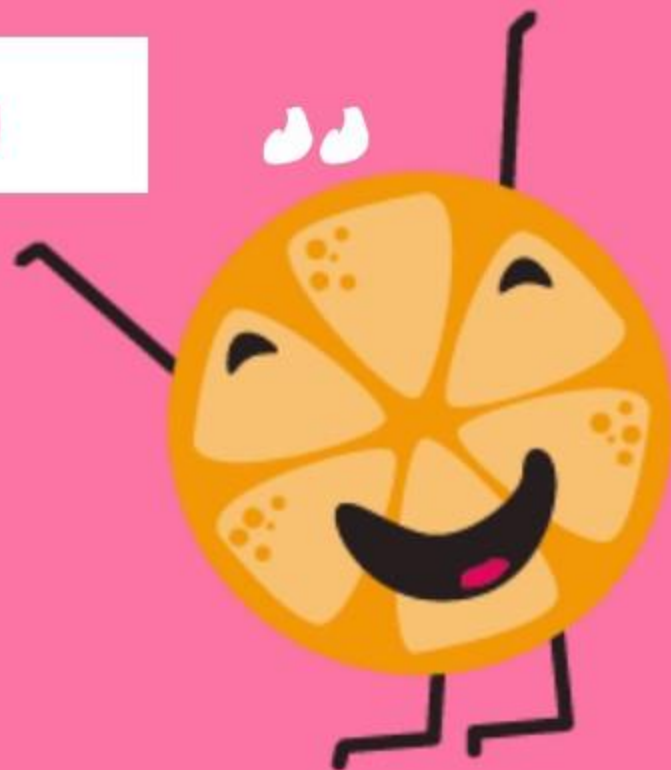
— Bertrand Russell

# Sự hăng hái

Tôi cảm thấy sống động và tràn đầy năng lượng,

tôi tiếp cận cuộc sống với

thái độ sẵn sàng và hào hứng





Ngày  
07/14/  
21

# Sự hăng hái



Bật Video ▶

Nhiệm vụ  
hôm nay

## Chăm sóc bản thân



Khi chúng ta có nhiều thời gian hơn, bỏ qua việc đi làm hàng ngày hoặc đi đến các cửa hàng, đây là cơ hội để làm những việc mà chúng ta thường cảm thấy không có thời gian. Việc này bao gồm các hoạt động tự chăm sóc tốt cho thể chất hoặc tinh thần. Chăm sóc bản thân có thể giúp chúng ta có thêm năng lực và cảm hứng để chăm sóc người khác.

Hãy lấy một tờ giấy và viết danh sách những việc bạn sẽ làm hôm nay để chăm sóc bản thân.



Bạn đã đo nhiệt độ chưa?

Giờ hãy đo cảm xúc nhé! ▶



## Mẹo nhỏ

Cùng tiến lên, vui vẻ, giữ kết nối, và thật khỏe mạnh.



Ngày tiếp theo >






# Chúc mừng!

**Chúc mừng bạn đã hoàn thành dự án Wellcation!  
Chúng tôi hy vọng bạn cảm thấy sảng khoái và được  
tiếp thêm sức mạnh sau các hoạt động và hiện đã  
sẵn sàng trở lại thành phố để gặp những người thân  
yêu của bạn.**

**Gửi những lời chúc tốt đẹp nhất đến bạn :)**

**Hãy điền vào phần hậu khảo sát▶**





Chúng tôi hy vọng bạn  
tiếp tục rèn luyện  
những điểm mạnh của  
mình. Nếu bạn cần một  
liều sức khỏe tăng  
cường mới, bạn có thể  
bắt đầu lại bộ công cụ  
để nhận được liều  
lượng gấp đôi!



# Hỗ trợ nhóm thiểu số

## Nhóm hỗ trợ - OTEM:

Dành cho khu vực Central, Western, Southern, Islands, Eastern, Wan Chai, và Kwun Ton

2111 0494

otem@naac.org.hk

Khu vực Sham Shui Po, Kowloon City, Yau Tsim Mong, Wong Tai Sin và Sai Kung

2708 2018

otem@hkcs.org

Khu vực Tuen Mun, Yuen Long, Sha Tin, Tsuen Wan, Kwai Tsing, Tai Po và North District

3614 0575

otmc@skhwc.org.hk

## Đường dây nóng 24/7 bằng tiếng Anh:

Tổ chức "The Samaritans"

2896 0000

Sở Phúc lợi Xã hội:

2343 2255

Đường dây hỗ trợ tâm lý:

2466 7350

## Các nguồn hỗ trợ khác

[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/)

## Thông tin liên hệ

Trung tâm Nghiên cứu và Phòng chống tự tử thuộc Câu lạc bộ Jockey Hồng Kông, Đại học Hồng Kông

Tầng 2, Tòa nhà Nghiên cứu đa ngành thuộc Câu lạc bộ Jockey Hồng Kông, Số 5, Phố Sassoon, Pokfulam, Hồng Kông

 2831 5232

 2549 7161

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

### Góc ghi nhận

Trung tâm Sức khỏe hành vi  
Trung tâm Nghiên cứu và Phòng  
chống tự tử  
Trung tâm Phát triển và Nguồn lực  
cho sinh viên, Đại học Hồng Kông  
Trung tâm Thể dục thể thao, Đại học  
Hồng Kông  
Khoa học Xã hội  
Quỹ từ thiện của Câu lạc bộ Jockey  
Hồng Kông  
Quỹ Chất lượng Giáo dục



香港大學  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



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