

面對隔離的

10 個小提示

這些日子，我們在面對很多不確定性和不能避免的休止，這讓我們很容易感到氣餒、納悶、憂慮和恐懼……

以下的小提示是參考聖施禮華和他的同伴在戰爭中被圍困時，他在面對那逆境時所作的建議，希望它們能幫助你更好地面對未來的日子。

1 保持樂觀

凡事必有天主的意思。面對如此景況，應嘗試以超聖的態度，良好的幽默感和希望來面對它。

2 定立時間表

定立時間表可以幫助你善用時間。不要錯過能讓你充實的每一個日子。

3 不浪費時間

避免過度使用電子產品來打發時間。

4 學習新事物

今天可能是學習新語言、嘗試新食譜或是開始計劃已久的網上課程的好日子。

5 培養嗜好

藉此機會去培養你的嗜好，不論是音樂，閱讀，寫作或運動。

6 更平靜地祈禱

如果我們願意，這段休止的期間是提升內修生活的好機會。天主從不離開我們！

7 與別人交流

與身邊的人傾談；或善用電話或視像會議聯絡遠方的友好。

8 成為支持者

支持身邊的人：恐懼和鬱悶是巨大的誘惑。嘗試留意那些比你更脆弱的人的需要。

9 保持冷靜

不要著眼於負面的事物；為身邊的一切美好事物而感恩。

10 說對不起

與別人一起過「隔離生活」每每是複雜的，當與他人發生磨擦時，定當要跟對方修和。