

左中安心小叮嚀

一起來關懷



冷靜
防疫

福氣滿滿



互信
暖心



規律
自護

延後開學的我們，在面臨中國武漢肺炎(2019-nCoV)疫情的蔓延危機，除了注意政府與學校目前所發佈的防疫資訊，將自己的身心照顧好更是重要，如何避免人心惶惶、口罩酒精等防疫物品缺乏，甚或須自主隔離時，因而嚴重影響了自身；以下幾點供同學參考與準備，也可以撕下虛線摺頁，做成隨身小卡給自己貼心守護、互相叮嚀喔。

疾管署QR Code

疾管家Line@ 搜尋

官方帳號@taiwandcdc



心理不安是一種正常反應，面臨變動不斷的疾病，難免會有以下症狀，但若是時常發生～

身體

- 肌肉緊繃
- 心悸、手心出汗
- 腸胃不適
- 疲倦
- 過度敏感
- 過度換氣

情緒

- 常焦慮
- 易怒
- 絕望
- 常想獨自哭泣
- 常憂鬱
- 沒來由害怕

行為

- 失眠
- 坐立難安
- 不願遺漏任何資訊
- 人際疏離、猜疑
- 從眾行為(狂囤口罩)

思考

- 災難性等負面想法
- 誤信不合理資訊
- 一味拒絕
- 固執
- 沒有信心

且不斷地升高了焦慮與恐懼，導致自己開始有更多症狀產生，很可能更加不小心就超出自身負荷，有了過度的身心反應!! 須及時讓自己尋求協助。

因此提醒大家以下相關重點，注意自我身心反應，幫助自己增強心理韌性，以在萬變疫情之中，有著安穩的健康心理，隨時照顧好自己與他人♡

正確資訊：篩選媒體資訊，定時定量識讀官方訊息



正常作息：保持飲食與睡眠均衡，提升身體免疫力



正向積極：練習正念冥想，深呼吸、泡澡靜心等方式



正常面對隔離病友：遵照醫囑，保持信心如常支持他人與自己



正確習慣遠離病毒：飯前與觸摸眼口鼻前，隨時記得確實洗手



安心生活：勤用正向放鬆法與喜好的紓壓管道，祈福祈願，秉持信心與希望感



安全社交：少出入密閉大型活動，保持物理距離，降低感染風險。



安穩心情：勇於接受心理不安的感覺，當出現過度身心症狀，能夠自我覺察、開始積極照顧自我



安定相助：互相鼓勵，請益師長前輩，抑或學校輔導老師等心理衛生資源



安好在：同理自己與他人，拉近心理距離，找到讓自己快樂、健康的方法



防疫專線
1922



張老師
依舊幫你
1980

24小時安心專線
(依舊愛我) 1925
行政院衛生福利部-安心專線(全年無休的自殺防治守護者) 0800-788-995
高市心理衛生資源專區

安心資源隨身包



左中

自己可以有什麼準備？

☒ 隔離使自己免於暴露於更多病毒之中。

☒ 隔離讓自己不至於傳播病毒給他人。

☒ 隔離給我一段時間安靜自己，
規畫未來。

☒ 隔離是讓我休息，休息後我可以走更長遠的路。

☒ 隔離是勇敢、負責的行為，是一種尊重生命、愛惜自己、關心他人的行為。

2. 可用日記的形式記錄自己被隔離期間的各種感受，安排一下自己在這段時間可以做哪些事情，有哪些是你平常想做卻沒時間做的，剛好可藉這段時間來完成或做規劃。

3. 不必憤怒，因為它於事無補，要堅定信心，一旦危險過了，一旦危機淡了，風浪自會平靜，不用自亂陣腳喔。你能做的就是照顧好自己，先平穩好自己的生活、生存及心理狀態，因為這些是渡過隔離日子的最好方法。

→cloud.edu.tw

• 教育雲 因材網 學習拍

• PaGamO 均一教育平台 LearnMode學習吧

● 臺北酷客雲 高雄建學堂、E-game 臺南飛番教學雲

TaiwanMooc TaiwanLIFE
OpenEdu eWant TOCEC



自我照顧的五種口訣是

「信、運、同、轉+改觀」。

「信」=信仰：禱告、問佛拜
拜，往往「如有神助」，能重拾
對上天的信賴和人生的意義，逢
凶化吉。

「運」=運動：跑步、騎車等有氧運動，喘氣流汗，身體痠痛也可以做做推拿、刮痧、腳底按摩、芳香療法等，排出壓力賀爾蒙。

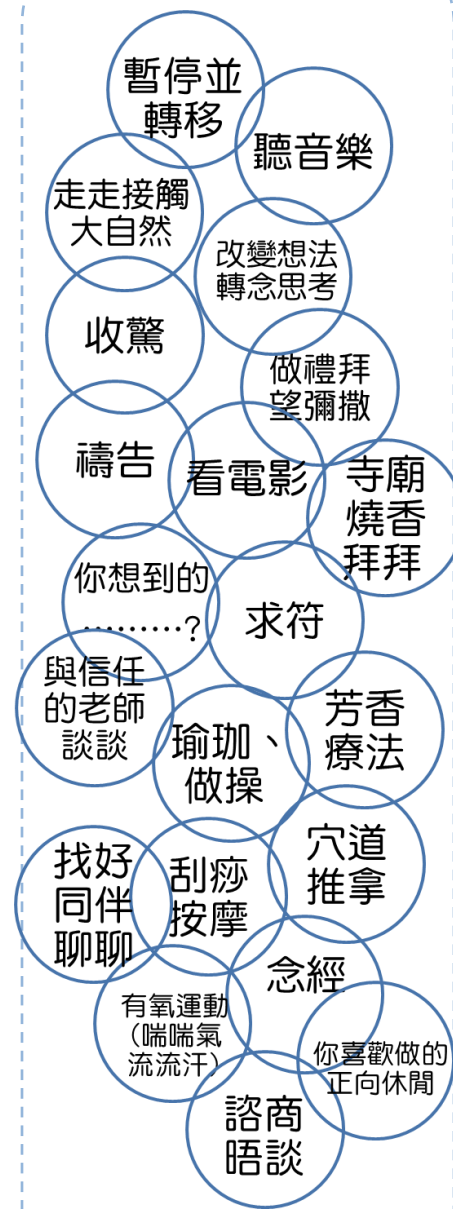
「同」=同伴：不要封閉自己，記得倚靠家人、朋友、同學或同事。

「轉」=轉移：要有事做，不管動手或動腦，工作或興趣，或走出去散散心，接觸大自然。有事情可以專注或忙碌，暫時把煩惱放下。

改「觀」=改變觀點：在逆境中，更要逆向思考，從正面的角度來解讀不幸。例如：「人生無常，更要把握當下，及時行動（行孝、行善、行樂）。」



提醒自己有以下方式使用喔~



有做到就塗上喜歡的顏色吧~

