



防疫第四招



安心10寶



安心第1寶-覺察



• 內在覺察

- 運用身體掃描覺察肢體，釋放不適感。
- 覺察情緒，「感覺過程」取代「批判結果」，接納自己的情緒，避免批判自己。
- 運用正念呼吸法，釋放壓力。



• 外在覺察

- 練習客觀觀察環境中的人、事、物，觀察能使注意力集中於當下，避免持續處於焦慮狀態。



安心第2寶-理性

- 減少反覆接收疫情相關訊息。
- 避免傳遞未經證實之資訊。
- 尊重每個人在此時所產生的不同反應，營造正向防疫環境。
- 由官方管道獲取疫情資訊。



疾管家官方LINE



衛福部官方LINE



疾病管制署官網



疾病管制署臉書



台灣社交距離App



安心第3寶-保健

- 勤洗手

吃東西前、出入公共場所前後、擤鼻涕後、回家後、穿脫口罩後

- 避免觸摸眼口鼻

- 隨時配戴口罩

- 正常生活作息

- 保持安全社交距離



← 室外1公尺 →
室內1.5公尺



安心第4寶-信仰

- 找到能讓自己安心及撫慰心靈的信念、人生哲學或信仰等方法，例如：透過居家宗教活動或儀式，讓自己的心裡多點寄託與希望。



安心第5寶-運動



- 適當利用居家空間從事運動，多曬太陽，讓自己喘喘氣和流汗，增強免疫力。
例如：有氧運動、瑜珈、健身、跳舞等。



安心第6寶-同伴



透過網路社群或手機通訊軟體
與朋友們保持聯繫及交流情感，



能增加人際情感間流動、

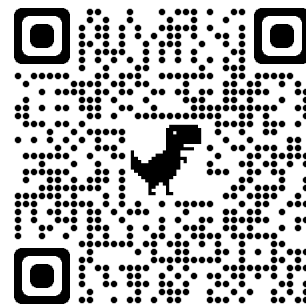
被支持感及情緒紓解機會唷！



安心第7寶-轉移

- 轉移注意力至其他事物上，關注在自身的狀態上。
- 做些讓自己專注的事情，如做家事、瑜珈、運動、閱讀、聽音樂...等等。
- 透過緩慢呼吸、靜坐、芳療等方式調適自我的身心。
- 正念呼吸練習：

<https://reurl.cc/v5r9qe>



安心第8寶-改觀

改變觀念、想法

- 逆向思考，從經驗中學習。
- 雖然我們都不願遇到疫情爆發，但也讓我們了解台灣的防疫實力，增進自我健康上的關注，促進衛生保健的觀念。



安心第9寶-自控

- 相信第一線醫療人員及政府會穩定疫情。
- 管理瀏覽疫情的時間，避免接收過多疫情資訊。
- 睡前一小時暫停接收疫情相關資訊。



安心第10寶-求助

- 聯繫學校班級導師、健康中心或輔導室(處)
若停課以電話或通訊軟體聯繫
- 衛福部安心諮詢專線1925



參考資料來源：

- 中央流行疫情指揮中心。
- 黃龍杰臨床心理師(2010)。災難後安心服務(圖解版)。
- 張祐誠諮商心理師。聽「自己」說話—身心自我照顧妙招。

