



為自己打支**心理疫苗**吧



新田/初色心理治療所 黃天豪臨床心理師 撰文 | 長揚製圖

可能的情緒衝擊



心理防護三步驟



模擬：將自己帶入被隔離採檢時的模擬場景，體會該狀況下會有什麼**心情**。



喚醒：回想以前面臨那些心情時，是怎麼**克服**的，把各種**成功經驗**找回來。



鞏固：把成功經驗化為**自信**，引導自己想像即使被隔離採檢，也能**順利度過**。

心理疫苗先打好，**面對困境不苦惱**



Policy-Follower 遵守政策

以群體合作為最高能力，接受政府的防疫步驟，讓自己和家人都成為抗疫防線的一份子，用努力的守護來避免變成防疫的破口。例如：每日接收政府關於防疫的正式公告，遵守防疫會議的專業判斷。



Enhance the self-efficacy 強化自我效能

在生活中透過主動安排日程，完成工作來體會成就感，進而提升「我能等」、「我可以」、「我能做到」的自信心。例如：體會自己也是身負國家經濟命脈的一份子，相信自己的重要性並尊重自己的職業角色，鼓勵自己堅守工作的使命等。



Accept your emotion 接納情緒

允許並接納自己在防疫期間，隨疫情突如其來的變化，易有一些負面的心情。像是不安焦慮、易遷怒、孤獨感等；透過覺察、接納這些可能會出現的反應，並運用以下步驟來協助安定身心：停下來、深呼吸、轉念、起來做事。



Change the behavior 改變行為

重新安排因疫情帶來的生活方式，發揮創意建立自己與親友們新的行為習慣和時間表。例如：學習嶄新的遠距溝通方式和禮儀、提醒自己在居家期間能夠保持人和人的溫度、重視情緒和情感的分享等。



Engage in life 投入生活

避免在家受疫情約束的這段時間，阻擋了對自我生涯的期待和熱忱。蓄意安排有意義的人我之間的歡樂氛圍，來維持多樣的、有活力的作息方式，讓專心投入的過程來強化生活的希望感。

保有P.E.A.C.E心，抗疫更安心

免費講座
請先報名

疫起安心線上講座

「張老師」基金會與張老師文化 傳遞抗疫正向心能量

邀請美國、丹麥、台灣國內外醫師、治療師、心理師、專家
一起線上關注身心健康、防疫飲食、免疫保健及職場適應等



掃我報名！

2021 公益講座師資陣容：

日期	時間	主講人	主題
6月4日(五)	10:00 - 11:00	李玉信 治療師	從正念開始自我疼惜
6月7日(一)	10:00 - 11:00	蘇塘塘 老師	宅家「吃粗健康」森林飲食秘訣
6月8日(二)	19:00 - 20:00	蘇益賢 心理師	防疫生活好好睡，你可以這樣做！
6月9日(三)	19:00 ~ 20:00	孫旻暉 副教授	四少六多的心理健康防疫法則
6月10日(四)	10:00 - 11:00	廖玉蕙 教授	當軟弱無助找上門：如何陪他走一段？
6月11日(五)	10:00-11:00	吳皓玲 博士	即使受傷，仍能去愛：守護幸福的正能量
6月11日(五)	18:30 - 19:30	廣梅芳 心理師	好好擁抱自己：疫情下的丹麥Hygge生活藝術
6月14日(一)	14:00 - 15:00	黃龍杰 心理師	封城歲月，相約未來：抗疫宅小說 《探索：心理e師@2030》
6月15日(二)	14:00 - 15:00	李雯菱 心理師	居家抗疫的聰明工作術
6月18日(五)	10:30 - 11:30	黃素菲 教授	身心安頓 - 在家的功課
6月18日(五)	14:00 - 15:00	廖學茂 董事長	搭建自己獨有的人脈舞台
6月23日(三)	10:00 - 11:00	張德聰 教授	疫情中的舒壓解方，創造美麗心世界

每場講座限額**100名**，將持續推出新場次！

歡迎加入講座line群組，將即時提供更新課程資訊！





✓ 6/08(二)桃園市臨床心理師公會
公益視訊課程

20:00 上線，20:30-21:30 上課。

課程內容：**正念療育~讓生活更美好**

鍾秀華臨床心理師主講。

張至恆臨床心理師主持。

歡迎大家上桃園市臨床心理師公會網站，
按連結網址前往上課！！

會議代碼：jcy-xuya-vqi

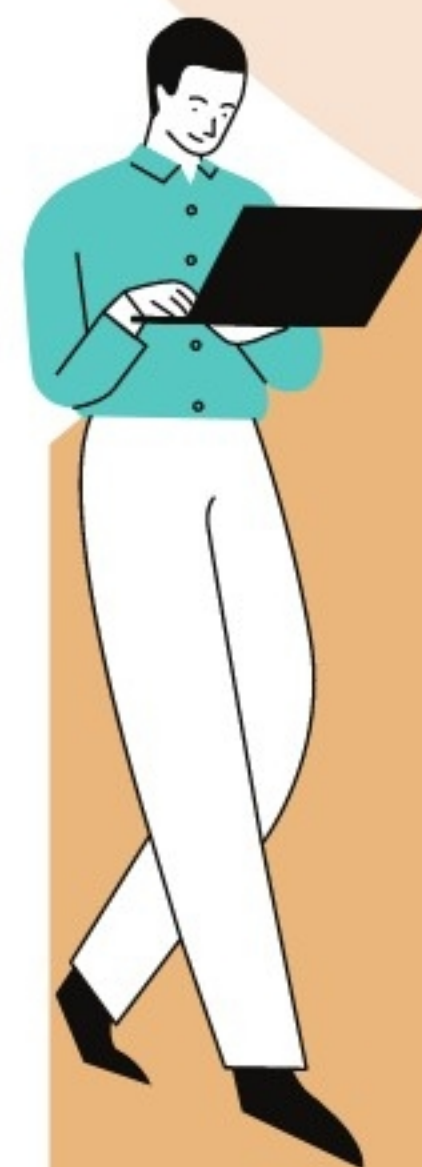
連結：<https://meet.google.com/jcy-xuya-vqi>

5~6 月防疫視訊課程詳見本會網站

居家職場

安度COVID-19風暴

心快活心理健康學習平台



回歸心理自由
掃描QR CODE看更多詳細內容

居家職場安度 COVID-19 PEACE 五部曲

E 投入生活

用更積極的心情呼應一些短中長期的目標，關注發揮自己的能力和興趣，避免在家受疫情約束的這段時間，阻擋了自己對自我生涯的期待和熱忱。蓄意安排有意義的人我之間的歡樂氛圍，來維持多樣的、有活力的作息方式。積極的人際經營，像是分享彼此所不知道的心情故事和勇敢有趣的經驗、規劃新的居家休閒遊戲、協助他人完成一些生活的小確幸，以創造彼此可以相互稱讚好表現和幽默感的機會。

P 遵守政策

以群體合作為最高能力，接受政府的防疫步驟，讓自己和家人都成為抗疫防線的一分子，用努力的守護來避免變成防疫的破口。例如：每日接收政府關於防疫的正式公告，遵守防疫會議的專業判斷；在群體共同的約束與共識裡面，不使用「我需要」或「無法忍耐」作為理由；不轉發或傳播非正式公告的防疫訊息；多關懷防疫系統中各種職場角色的付出，遵守政策的過程中運用同理心來溫暖自己和別人。

 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

 心快活
心理健康學習平台

C 改變習慣

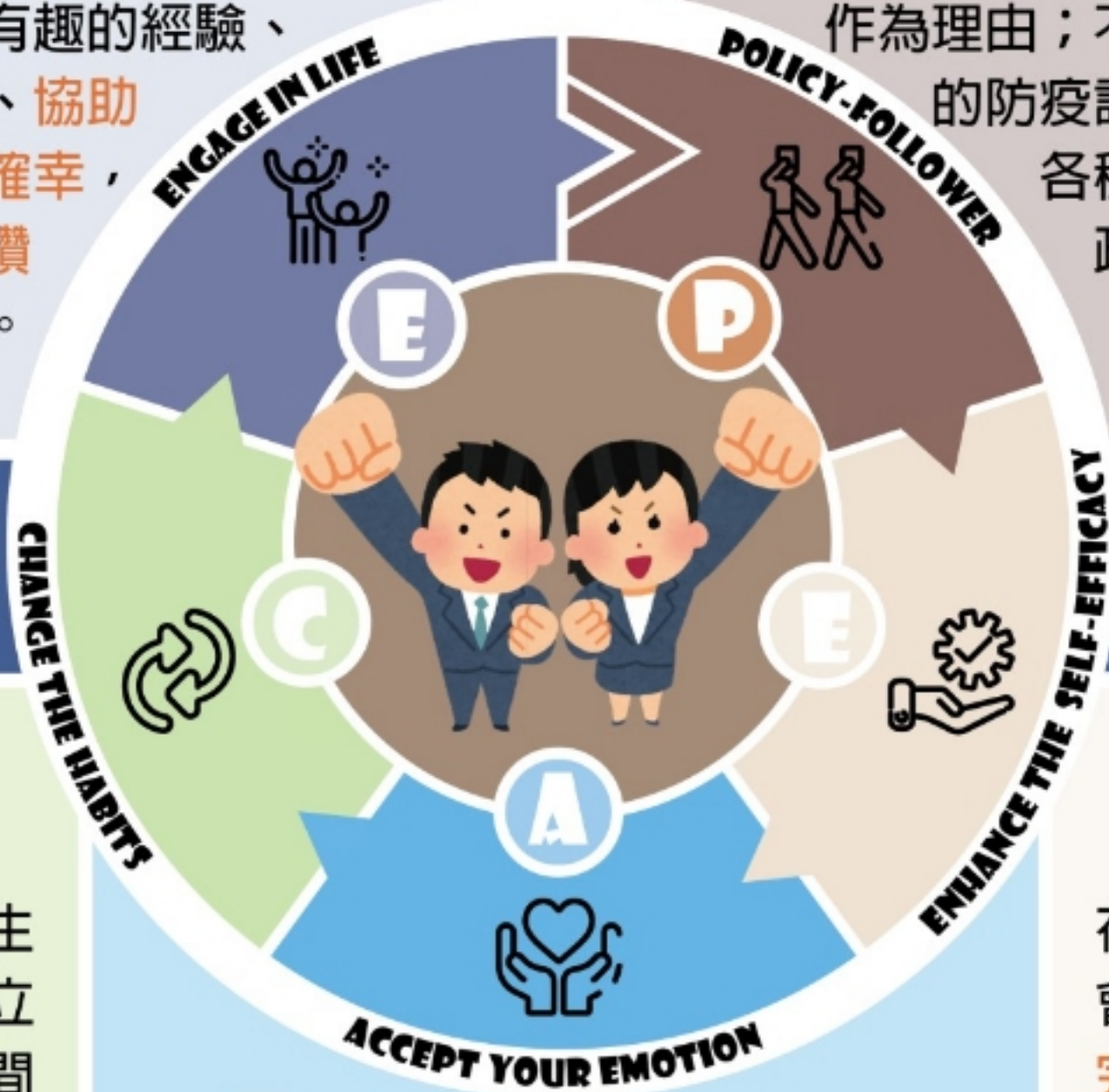
重新安排因疫情帶來的生活方式，發揮創意建立自己新的行為習慣和時間表，例如：把每日重要的事情（含職場任務）先放入行程表、學習嶄新的遠距溝通方式、掌控通訊的表達技巧、提醒自己在居家期間能夠保持人和人的溫度、完整維護社交距離和居家習慣，也注意叮嚀自己不要落入社群媒體中常發生的人際比較與單一標準答案的爭執陷阱，反而是多利用機會稱讚彼此的創意和努力。

A 接納情緒

允許並接納自己在防疫期間，因外在隨疫情有太多突然的變化，而容易產生一些負面的心情。隨時注意不要讓自己的壞心情累積在身體裡面，造成睡不好、胃口差等。接納情緒後不要隨便懷疑自己，而能盤點自己所擁有的資源和能力，就可減少因被疫情影響的工作狀況或經濟條件的壓力感。透過覺察和接納，加上以下步驟來協助安定身心：停下來、深呼吸、轉念、起來做事。

E 強化自我效能

在生活中給自己更多機會，透過主動安排日程、完成工作與任務來體會成就感，進而提升「我能等」、「我可以」、「我能做到」的自信心。例如：尊重自己的職業角色並相信自己的重要性，鼓勵自己堅守工作的使命；經由自己在工作崗位上的創意，來扮演防疫尖兵的角色；珍惜和欣賞自己對工作的堅持與努力；以不計較別人狀態為原則，而願意付出關懷和信任，且提振了團體士氣。



動起來



聯繫關係



興趣培養



美食療癒



學習成長



內在自我

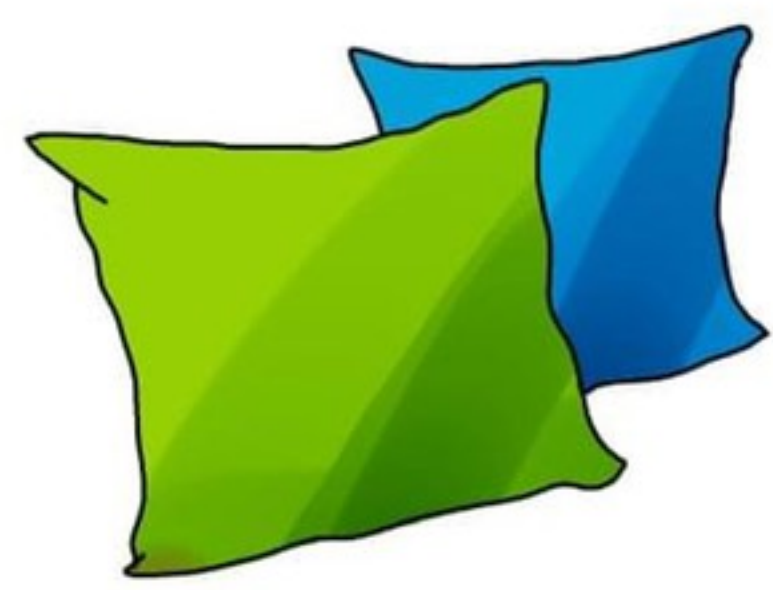


在家感到空虛的你，
可以怎麼做？

FB counseling.Tw

身心放鬆

休閒活動



毛小孩
寵物





聯繫關係

與同學同事保持聯繫
 打電話給朋友傾訴
 跟家人聊天
 上FB, IG聊天
 找老師講話
 和弟妹玩
 抱阿公阿嬤、爸爸媽媽
 向喜歡的人告白



FB counseling.Tw

興趣培養

練一種樂器
 畫一幅圖
 唱一首喜歡的歌
 園藝澆花
 手作DIY
 剪貼、縫紉、編織、木工
 下棋、數獨、拼圖
 玩布偶
 學一個新語言
 手機攝影
 穿搭研究



美食療癒

吃愉悅的美食
 喝珍珠奶茶(勿過量)
 吃雞排(勿過量)
 體驗烘焙
 研究食譜
 享受料理的樂趣



學習成長

讀一本好書
 寫下閱讀心得
 瀏覽電子書
 寫詩、歌詞
 背英文單字
 寫作文、部落格、粉專
 練一手好字
 練習考古題
 提前完成作業、論文
 學習不同領域知識



內在自我

發自內心開懷大笑
寫日記
冥想、幻想
照鏡子欣賞自己
放空發呆
思考人生
感謝過去的自己
設定未來的目標
整理手機裡的照片
體驗正念



FB counseling.Tw

動起來

整理房間
實施斷捨離
擦桌子、做家务
運動拉筋
在家跑步
跳繩
練習舞蹈
瑜珈
燃脂 Zumba
鄭多燕



休閒活動

聽音樂(建音樂清單)
拍抖音
看喜劇、搞笑節目
看漫畫
玩遊戲(Switch)
看韓劇、追星
選一部電影觀看
看線上演唱會
對發票
欣賞表演(舞蹈、歌劇)



身心放鬆

睡一個好覺
看風景、吹風
睡前泡熱水澡
洗冷水澡
敷臉按摩保養



寵物 毛小孩

跟狗狗玩
跟貓貓玩
照顧魚、蝦、鳥、倉鼠

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

心宅配。心生活 服務介紹

全國三級宅在家，諮商心理師挺您！

抗疫期間的心理健康專業資源來了！為期一個月的心宅配服務，
每天都有**10~15**位心理師在線上陪著你，讓我們一起化危機為轉機！

 TCPUCANHELP

心理健康講座



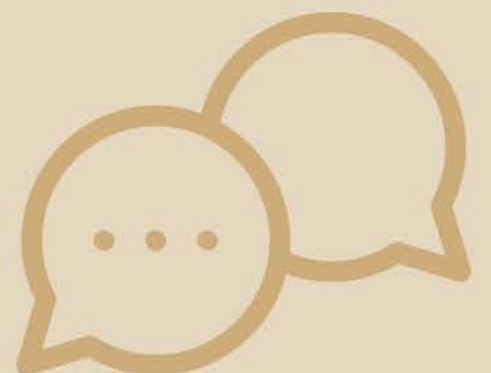
主題多元
一次60~90分鐘

主題式小團體



主題多元
一次60分鐘

單次心理諮詢



預約制
一次30分鐘
每人申請一次為限

LINE

立即預約
@TCPUCANHELP



心宅配心生活官網
獲得更多資訊



全國三級宅在家，諮商心理師挺您