

安

靜

能

繫

望

面對嚴重特殊傳染性肺炎~2019 新型冠狀病毒，您是否隨著疫情心情有所起伏呢？「病毒式焦慮」是否已經影響您的生活呢？提供防疫五招讓您身心自我照顧，讓我們一起面對防疫期間產生的身心壓力。

★[安 a sense of safety] 促進安全

確保自身與環境安全，並避免過度接觸引發不適的資訊與畫面。

★[靜 calming] 平靜鎮定

面對困難及未知的狀態，往往使人繃緊神經，有些人會緊張失眠，有些人會繃緊肩膀，有些人會頭痛、胃痛，這些身體反應都是很正常的，很多方式可以讓身心回歸安定平穩的狀態，像是聽平靜的音樂、泡熱水澡或緩和運動等。

★[能 sense-efficacy] 自我效能

自我效能是一種「我能夠」、「我可以」的感覺。例如：在生活中找到此刻能完成的事情，三餐正常飲食、作息規律，保持生活平衡，把身心安頓下來。

★[繫 connectedness] 促進聯繫

利用社群或通訊聯繫親友，彼此支持陪伴、討論、互動的過程中可減少孤獨感。

★[望 hope] 灌輸希望

保持樂觀，持續做好衛生安全，感謝為疫情付出的防疫人員，相信這一些困難與苦難，會有回歸平靜之時。

倘若，防疫期間您的身心壓力已嚴重影響生活，歡迎至學務處諮商輔導組，讓專業輔導人員陪您一起度過唷~

地點:致勤樓TA109

電話:06-5718888#561-563

