

我們都要好好的

親愛的家長，平安：

停課擾亂了日常生活，大家都好嗎？

防疫期間，孩子們「在家上學」，讓家長們頓時手忙腳亂，要兼顧工作和家事、還得盯著孩子有沒有乖乖起床上課，有沒有專心聽課，分身乏術…，真是辛苦了。

在此疫情嚴峻，人心惶惶不安的此刻，「不輕忽也不慌亂，成為社會安定的力量。」我們可以做我們能做、該做，也已經很熟悉、很會做的事：防疫，彼此支持，堅定信念，一起共度難關！

當然，“防疫也要防鬱”，今天就以《我們都要好好的》為題，分享校友陳永儀教授的2段影片、彰基心理諮商中心團隊提供的「120件可以在家做的小事」、以及衛福部關心您的「心理健康資訊」，希望能減緩因為疫情所帶來的不安與壓力。



《離岸流》

~當不可控制的龐大力量把我們推向恐懼的時候，我們能做什麼呢？



影片連結：<https://youtu.be/kPW8-1eQJ9o>
影片出自：陳永儀教授/2021年5月18日

疫情打亂生活步調，校友陳永儀教授特別錄製了這段影片《離岸流：當不可控制的龐大力量

把我們推向恐懼的時候，我們能做什麼呢？》提醒我們，在疫情當中，保持冷靜，選擇不去抗拒，暫時接受現狀，聚焦在可控制的事物上(勤洗手、戴口罩、保持社交距離...)，能幫助我們取得並增進可控制感，維持生活重心，降低焦慮與無助感...，面對疫情，我們並不孤單，一起加油！

《可愛的戰友們，大家都還好嗎?》



影片連結：<https://youtu.be/wxdfdZ50V4k>
影片出自：陳永儀教授/2021年5月24日

疫情影響著我們所有的人，這時候我們看到周圍大多數的人都在做自己能做，該做的事。

面對這個外在無法改變的環境，心理要如何調適才是最好的呢？校友陳永儀教授有許多心理學家朋友，她想，這時候心理學家能做什麼呢？能不能給大家一點鼓勵、打氣。於是，永儀邀請了包括洪蘭教授在內的三位同事朋友，分享一些她們的感受與想法。且讓我們來看看心理學教授們都在做些什麼，對於現況，有沒有什麼專業建議可以提供參考？！

中原大學心理系鄭谷苑教授從認知心理學的角度，提供2點建議，第一，對事情的解讀：疫情雖嚴重，但是暫時性、可解決的問題，不用過度焦慮；第二，此時，可以把專注力放在有助於心情平靜，讓我們生活正常的事情上。

另一位中原大學心理系的詹雅雯教授從影響睡眠的角度建議，第一，維持規律的作息；第二，居家防疫期間，可以參考線上運動課程教

防疫新生活

學，或善用家裡的健身器材，增加活動量，累積足夠的睡眠驅力，讓自己能一夜好眠。

大家熟悉的中央大學認知神經科學研究所講座教授洪蘭老師對於焦慮，提供了心理學上的一個思維「悲觀的防禦」，可以減緩一些不必要的焦慮。疫情當前，我們可以把擔心的事情寫下來，然後去想處理、解決的方式，沙盤演練後成竹在胸就不會害怕了。

永儀也提到「期待建立」，我們現在所做的任何事情，不管是小心謹慎或是疏忽，都會在14天之後，才會看到結果。所以要時時提醒自己「不要讓今天的新聞，左右我們明天的行為。」

**不要讓今天的新聞
左右我們明天的行為**

防疫如同作戰，何其有幸，此時此刻我們能和許多可愛的戰友們一起面對這前所未有的疫情挑戰，大家一起團結抗疫，有伴的感覺真好。



《120 件可以在家裡做的小事》



連結：<https://reurl.cc/YO16ln>

出處：彰化基督教醫院心理諮商中心團隊

防疫期間，扣除必要性的外出，每個人都得過著足不出戶的生活。然而，待在家裡除了滑手機、看電視以外，還能做些什麼新鮮事呢？“彰

化基督教醫院心理諮商中心”團隊提供了120件有益身心健康的活動，給大家參考。



△親子共同玩「趣味桌遊」增進情感



△聯繫因為平常忙碌而忽略的友誼



△家就是最好的親子樂園



△身心放鬆

的確，疫情升溫，焦慮慌亂難免，但卻也是我們重新學習獨處，面對自我內心世界的契機。透過這120件在家裡可以嘗試的活動，為自己

防疫新生活

的焦慮恐慌找到安置之處，重新深化與自我、與家人的關係，守住更多能量，為全世界的疫情祝禱。

願全世界疫情早日止息！



《衛生福利部關心您》

災難，或許出乎意外；
人心，可以持續勇敢~

防疫生活!

動起來 做好防護, 積極重新投入生活吧! 動起來

1.5公尺

情緒 大腦 身體

互相關懷與分享, 避免身陷疫情中。

盤點自己現有資源, 思考解決新方法。

重拾秩序感, 找回生活主動感與掌控感。

心快活 心理健康學習平台

為使國人因應疫情期間能保有心理的健康，衛福部於官網建置「疫情心理健康」專區 (<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4740-52615-107.html>)，提供民眾及醫護專業人員防疫相關資訊及心理健康資源；並於「心快活」-心理健康學習平台 (<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>)，特別編製衛教資源，協助民眾藉由彼此分享、激勵，用正向情緒面對改變，安度疫情。歡迎多多運用。

衛生福利部 關心您

防疫心理健康

安心專線：1925

恐慌 焦慮

防疫心理健康5大招

- 洗手、戴口罩、安全距離
- 勤洗手、限30分鐘、做運動
- 找好壓室、互相鼓勵
- 找出正向希望、一定會戰勝疫情

安 靜 能 繫 望

安全 平靜 能力 聯繫 希望

量量看心情溫度?

看看如何自助助人

心理諮詢電話

陪伴孩子安度肺炎風暴

PEACE 五部曲

E 投入生活
除了關注疫情之外，多和孩子一起投入精力、在生活中挖掘各種有趣的事情和關懷不同人的故事，比如：試著找新話題、改變遊戲的規則，避免在家相處時的相互要求，才能維持正常生活作息而擁有新樂趣。

P 玩遊戲
隨孩子語言理解和情緒表達的不同，透過玩遊戲和角色扮演的的方式很容易帶領他們成長。小一點的孩子「扮演醫生與病人」來呈現疾病的症狀；大一點的孩子「扮演不同的防疫角色」來增加同理心與合作度。

C 改變行為
發揮創意來調整不得不修改的行為習慣與行程表，並且帶著孩子以幽默感來欣賞這種自己可以應付和可以改變的能力。當孩子做到時多用口頭稱讚，讓他同時從自我調整和他人讚許當中獲得成就感與信心。

A 接納情緒
允許並接納自己和孩子在這特別的時間點可能容易被引起的各種負面情緒反應，這些都是「正常」的狀態，像是生氣、擔心、易激怒、沒耐性、猜疑等感受。可多運用提醒策略：停下來、轉念、深呼吸自我安撫。

E 強化安全感
父母帶著孩子一起主動地檢查環境和討論相關訊息，一方面讓目前所處的環境能提供安心的感覺，另一方面也帶領孩子接受適當且可靠的資訊來源，避免轉傳沒必要的、引發焦慮的訊息。

1925 安心專線 - 免費心理諮詢



親愛的家長，且讓我們謹慎看待，輕鬆迎接未來的防疫新生活，只要做個夠好的父母，不必成為完美的父母，我們一起努力，合作共好！

加油，我們都要好好的~
祝福闔家平安

輔導室 敬上 110/05/28