

安心五寶

疫情期間，安適好自己的身心非常重要，以下是依照國際災難創傷專家 Steven Hobfoll (2007) 等人的建議，提供「安靜能繫望」五字訣，當面對疫情感覺到身心焦慮、緊張時，不妨跟著試試看，或許能稍微舒緩焦慮喔！

「安靜能繫望」五字訣

安全：促進安全

- . 確保自身安全，勤洗手，戴口罩。
- . 減少接觸疫情相關訊息及未經證實的傳言。

平靜：促進平靜鎮定

此時可以進行一些讓自己放鬆的活動，如：聽音樂、看電影、運動、接觸大自然、冥想等，促進正向情緒的活動。

效能：提升效能感

停課不停學，保持規律的生活作息，三餐吃得營養均衡。

聯繫：促進聯繫

- . 和親友保持聯繫，說說自己的感受，互相關心、鼓勵，在親友的支持、陪伴下，降低獨自面對疫情的孤單感。若有需要可撥打衛服部 24 小時安心專線 1925。

希望：灌注希望

- . 接納自己的焦慮、不安的情緒，並了解到這是大家都會有的反應。
- . 相信政府、第一線人員及所有人都在為抵抗疫情盡一份心力。

最後，記得保護自己的同時，也多關心周遭的人，互相打氣、支持，只要大家都確實做到防疫措施，相信我們會一同渡過這段時期！如果發現自己還是無法平靜下來，請聯繫輔導老師！

敬祝大家平安健康