

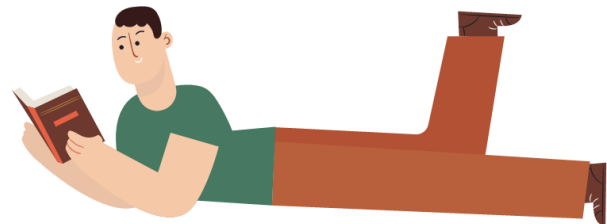
COVID-19 居家自我照顧篇



親愛的同學：

如果你近期正處於擔心疫情而降低外出頻率、家人或身邊親友正在居家隔離/檢疫，或者剛從國外入境而需要自主健康管理，你可能會...

1. 擔心染病
2. 平時生活作息被打亂而感到煩躁不安
3. 疫情資訊爆炸及防疫物資管制而引發許多恐懼
4. 待在同一個密閉空間而感到比平常更無聊、焦慮



提供居家調整的方法給您參考

從好好吃飯開始

慢慢吃—

將進食時間拉長，專注在每一口食物的氣味、質地、味道，緩緩咀嚼也讓心慢慢安定

暖交流—

關掉電視、放下手機，停止討論疫情，在餐桌上好好與家人聊聊彼此的狀態，轉換話題關心彼此

固根本—

飯慢慢吃，話慢慢說，暖胃溫心提升免疫力



好眠的技巧

STEP 1

停止、預備

睡前一小時關電視手機，讓自己慢慢安靜準備睡覺心情

STEP 2

舒緩、放鬆、腹式呼吸

舒服坐姿、輕柔音樂加香氛、專注在呼吸節奏上、緩緩吸慢慢吐，雙手搓熱按摩眼周、槌槌肩膀、揉揉小腿，讓肌肉放鬆

STEP 3

規律作息

定時定量睡眠時間，維持睡眠品質，良好睡眠增加免疫力



新生活方案

若疫情嚴峻而進行長期抗戰，需要將過去生活作息型態作轉換...

如：上健身房→回家運動、在外聚餐→在家用餐、外出行程滿檔→享受久違的個人時間

從限制中尋找一種新的生活方式，讓自己不因舊生活的崩解，而陷入困境當中！記住...關係連結並沒有消失，你不是一個人！

若上述調節無法緩解您的狀況，銘傳大學諮商中心提供您電話或信件諮詢，讓您重新有效掌握自己身心狀況！

台北校區 02-2880-5615 行政大樓(A棟)2樓

桃園校區 03-359-0307 8 行政聯合辦公室(Q棟)1樓

