

在家防疫的
新日常



stay
at
Home



嘿！一起安定身心～
在疫情中建立新日常吧！



國立中正大學 輔導中心
CCU Counseling Center

本土疫情驟增，環境中瀰漫著
緊繃、焦慮的氛圍，生活與
前陣子相比，定有不小的落差！

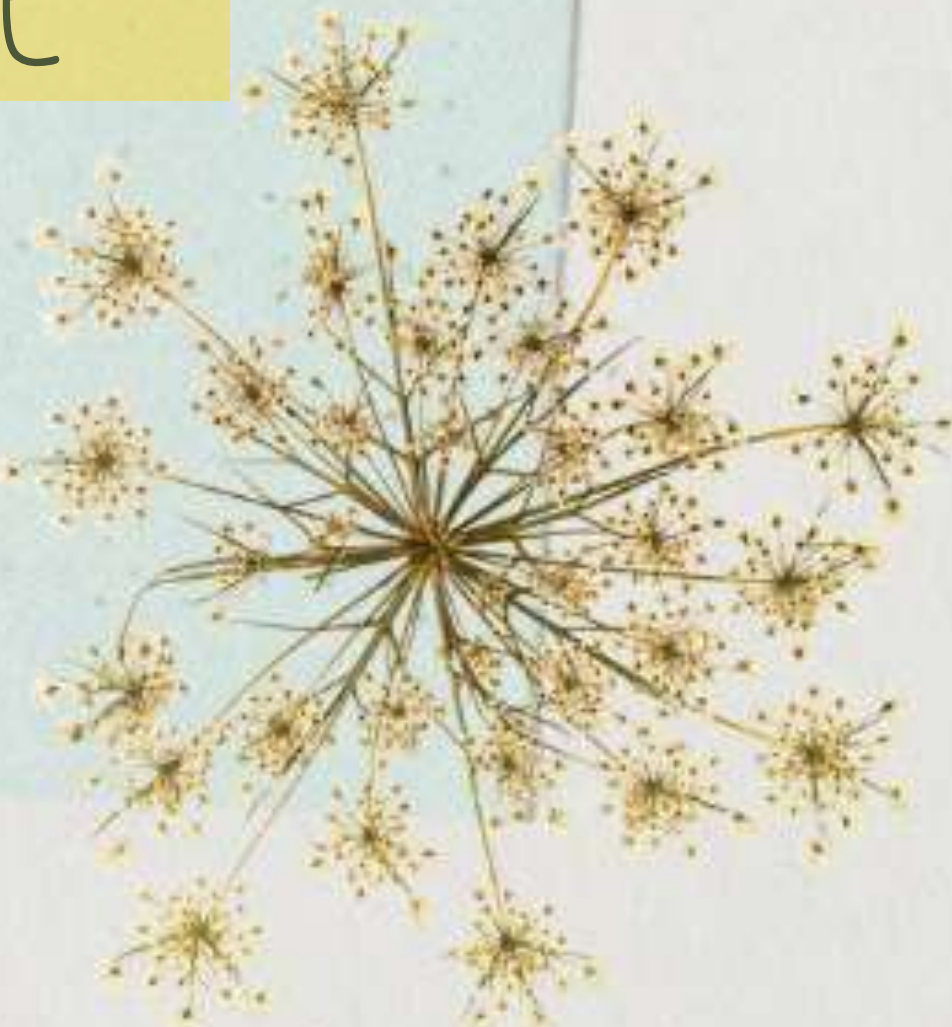


除了重視戴口罩、消毒、社交距離、
個人衛生與清潔等防疫小撇步外，
「把自己的心照顧好」也非常重要！



什麼是「防疫新日常」？

疫情，打亂了以往熟悉生活型態，在這個嚴峻的時刻，想邀請你/妳，從觀察「近期的自我狀態」開始，逐步建立能適應此辛苦階段的新常規！



疫情升溫，使熟悉的日常出現很大的變化，例如，在家時間變多、視訊上課、物資採買不方便、常接收關於疫情的消息等，內心似乎有個亂亂的感覺在不斷累積...

疫情來襲

打亂生活架構

學習建立
新生活架構

透過簡單的checklist，面對生活的變動時，過得好嗎？狀態又是如何？

「建立新規律」就如漆黑中的燈塔一般，提供重要的安全感。

learning

Rule

Work

Release

Peace



生活狀態檢測

Check list

一、情緒與身心不適應：

- ☐ 焦慮不安或驚慌感
- ☐ 不倒垃圾、住處亂糟糟
- ☐ 易動怒或感到沮喪
- ☐ 易受訊息通知影響了正在專心的事
- ☐ 吃太多或吃太少
- ☐ 花了比平常更久的時間在網路漫遊
- ☐ 睡太久或睡太少
- ☐ 囤積過多醫護品與食物

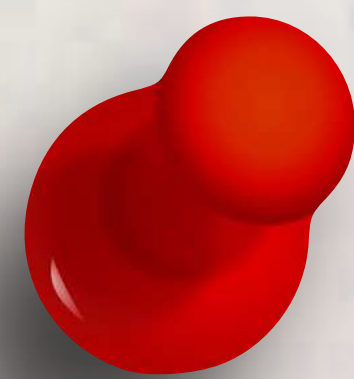
二、穩定自己的狀態

- ☐ 有靜態休息
- ☐ 有動態休閒
- ☐ 規律飲食
- ☐ 規律睡眠
- ☐ 有生活重心
- ☐ 有安排事務優先順序
- ☐ 有嘗試分辨可控制的事物
- ☐ 能專注於當下
- ☐ 有與他人聯繫來陪伴自己
- ☐ 有心懷感謝與感激
- ☐ 有為他人服務利他行為

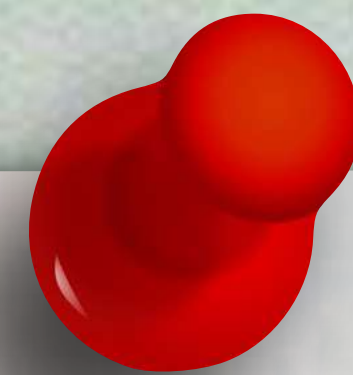


規律 和生活管理

～ 建立新日常～



What
Can I Do?



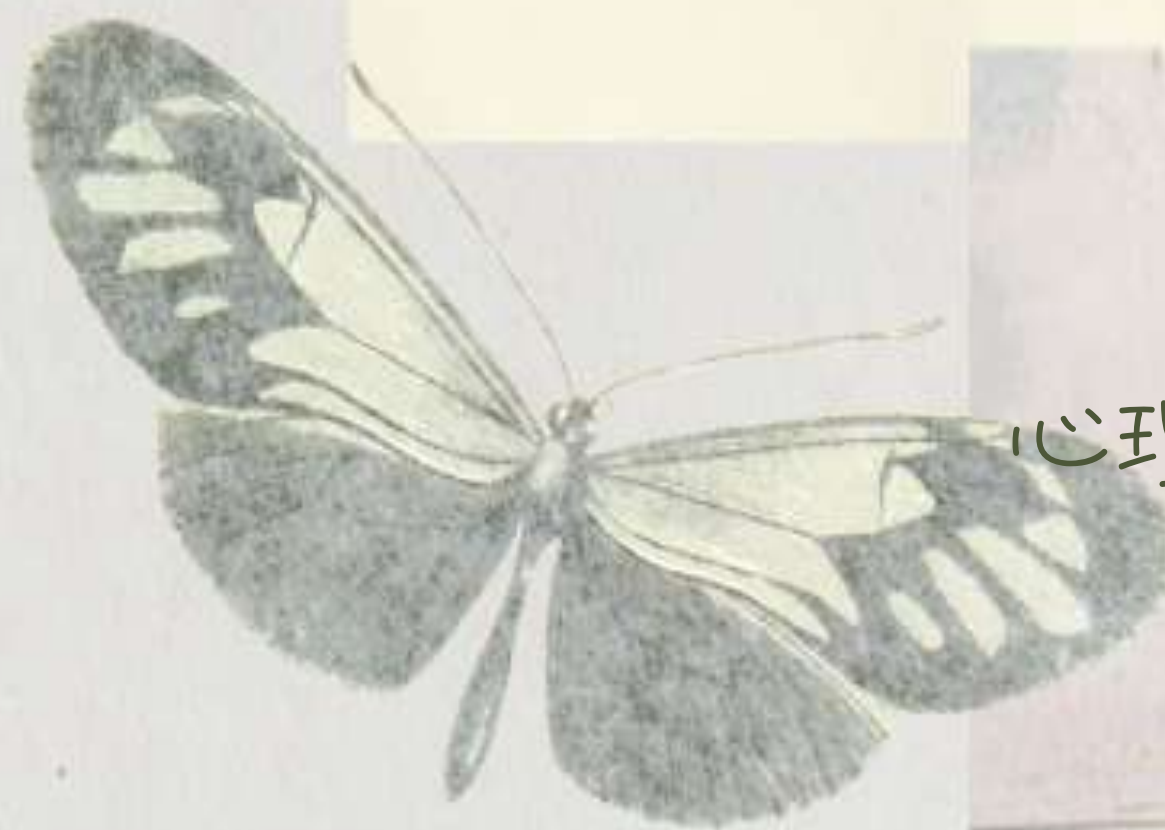
去思考納入哪些 **新裝備** 與 **能力**

有助於建構新生活架構



呷「心」攬牢牢～

讀讀好文章、逛逛好平台！



心理健康資源×情緒調節×自我照顧

<本校圖書館> 防疫讀好書：<https://reurl.cc/pgxb8e>

<心快活> 心理健康學習平台：<https://reurl.cc/3aDv3X>

<台灣精神醫學會> 心理健康指引：<https://reurl.cc/NrjVqe>

<心理師想跟你說> 隔離的心理學：<https://reurl.cc/qgdQVg>

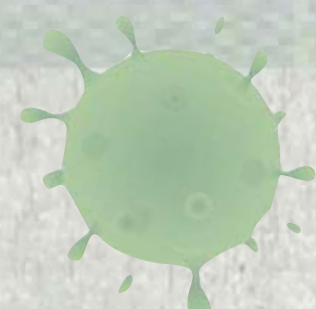
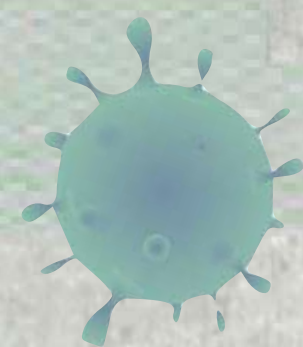
<華人DBT在馬偕> 教你調適情緒：<https://reurl.cc/GmmIKv>

<黃天豪&林長揚> 息怒靜心5步驟：<https://reurl.cc/ogLWrM>

<衛福部> 防疫相關資訊
<https://reurl.cc/MAvqNW>



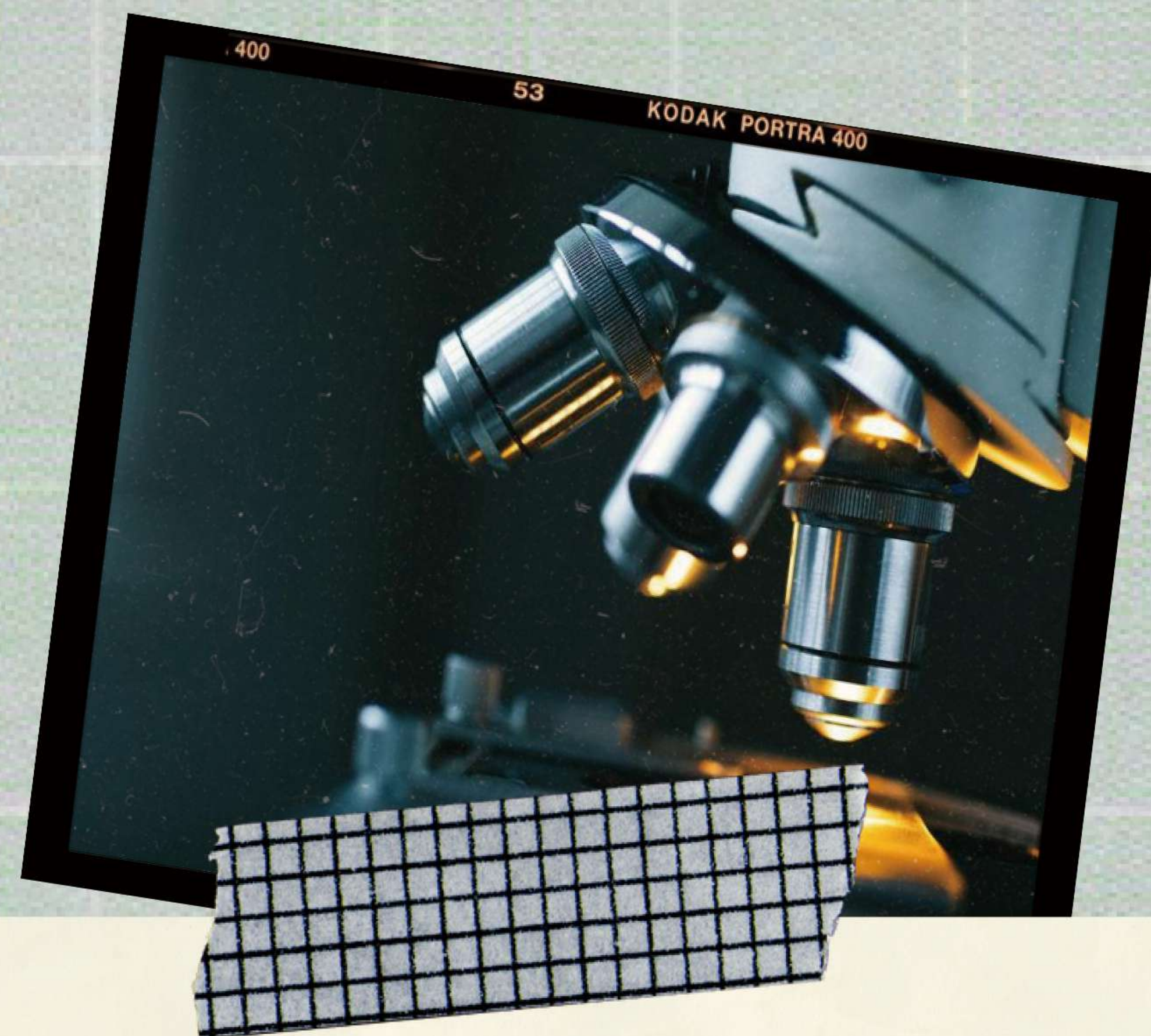
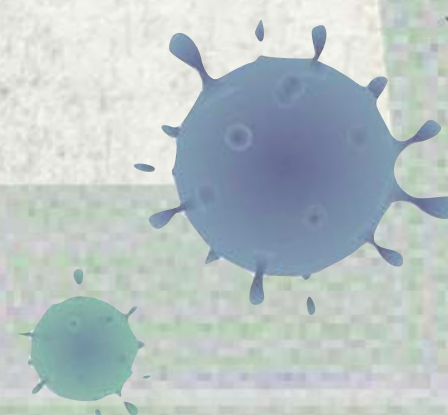
<醫學新訊> 新型冠狀病毒肺炎
<https://reurl.cc/NrrbQe>



<Hero health&hope> COVID-19新冠肺炎專區
<https://heho.com.tw/2019-ncov>



<泛科學PanSci>
COVID-19防疫專題
<https://covid19.pansci.asia>



別急！花點時間查查～
知識就是力量：)

知識×學習×理解
可以是焦慮中的燈塔

來聽聽廣播！

穩住自己×調適焦慮×散播安定



<心理師想跟你說> 安、靜、能、繫、望

<https://reurl.cc/En7EIk>



<心理師想跟你說> 化焦慮為照顧自己的動力

<https://reurl.cc/Dg9Gj5>



<心怡心適宜> 學習調適防疫時的心理狀態

<https://reurl.cc/eExlyW>

悶久了！難免心情亂糟糟！
一起深呼吸、拉拉筋、放輕鬆～



辨識情緒×放鬆練習×壓力調適

<心保Mentalwe> 疫起減壓：<https://reurl.cc/Q9dzW2>

<定心正念學習網> 正念練習：<https://reurl.cc/IYxyeY>

<Care online> 在家動滋動滋：<https://reurl.cc/LbbeOy>

<臺大醫院臨床心理中心> 專注呼吸：<https://reurl.cc/oggpjq>

<本校運技系 李淑芳教授> 肌力訓練：<https://reurl.cc/RC081e>

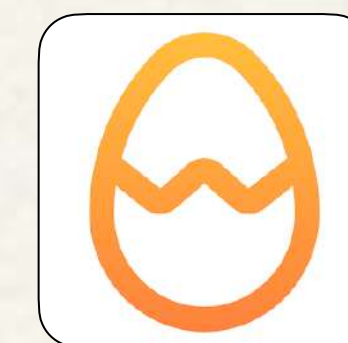


APP在手，防疫新日常好Chill～

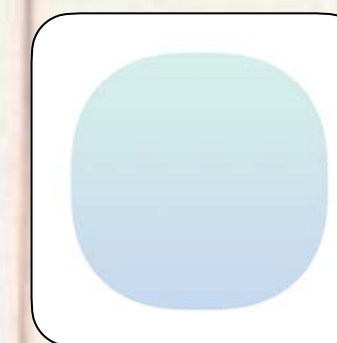
宅閱讀



<Readmoo 看書>
電子書平台



<女人迷日報>
生活品味

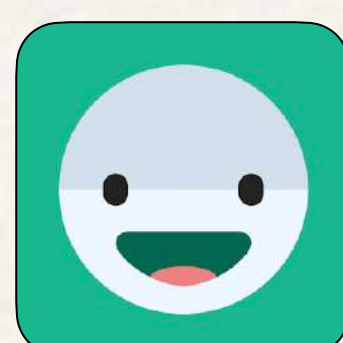


<島讀>
極簡主義的每日閱讀

宅日記



<Question Diary>
每日一問題反思人生

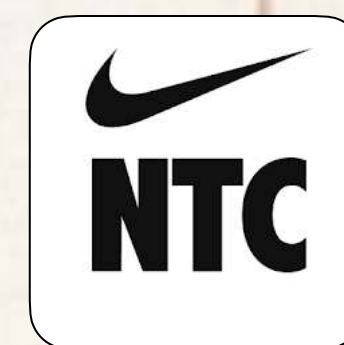


<Daylio Journal>
記錄心情變化



<時間膠囊>
寫給親愛未來的日記本

宅運動



<Nike Training Club>
居家宅不胖



<Pocket Yoga>
瑜珈放口袋



<Nüli>
Home & Gym Workouts

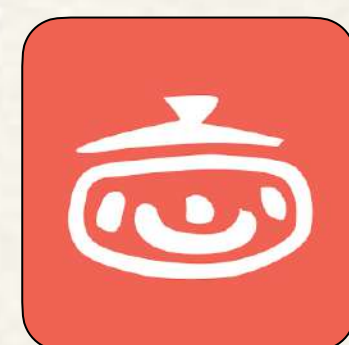


<每日瑜珈>
在線瑜珈教練

宅料理



<Cookpad>
Create your own Recipes



<愛料理>
美食自己做

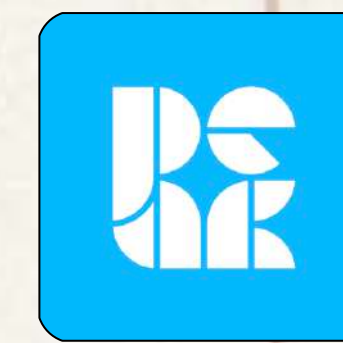


<私廚>
輕鬆規劃每日料理

反正就宅



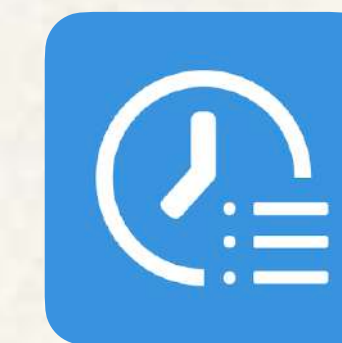
<Plant Nanny>
養成喝水好習慣



<智客- Peak>
Brain Training



<睡眠小鎮>
規律好眠



<ATracker>
每日時間管理

關於輔導中心～

tips

服務是「持續的」，因應疫情實施：

- 一、服務人數分流
- 二、暫停預約系統
- 三、遵守各項防疫規範
- 四、持續更新中心首頁訊息

* 學校目前實施分區辦公，來電有時需轉接，謝謝耐心等候～

* 已與心理師約定時間者或初談後仍在等候排案者，會陸續接獲中心來電、電子郵件或簡訊通知服務的**最新動態**。

* 如需協助，歡迎以電話/信件聯繫院輔老師/中心，我們會與你討論當下適宜的服務方式：)



陪著你～ 陪著你～～



國立中正大學 輔導中心
CCU Counseling Center