PSA 華科慈善基金會

同仁防疫安「心」關懷指引

請嘗試華科基金會提供的建議

試著穩定自己的情緒！

面對疫情所帶來的壓力，出現焦慮不安、害怕的情緒以及相關的自律神經身體症狀（如：心悸、呼吸不順、胃部不適、頻尿、肌肉緊張...等）是自然的生理反應，無需太過擔心。

防疫安心五部曲

1 防疫措施

戴口罩，勤洗手，量測體溫，了解正確的防疫保護知識。

2 社交防護

減少多人聚會與外出，保持社交安全距離。

3 安穩身心

保持日常規律作息與健康飲食，適度運動與伸展有助提升免疫力。

4 防疫資訊

定時定量關注官方發布之疫情資訊，阻絕假消息造成恐慌。

5 正向關懷

適度關心身邊親友，給予支持鼓勵，維繫情感連結，安頓情緒。

大家加油~

防疫安心關懷指引

華科基金會傾語堂 提醒！

面臨持續升溫的疫情，接納各種恐懼、擔心等反應，瀏覽並熟悉正確的防疫資訊、建立防疫新生活習慣；找一些想做且喜歡的事，投入生活中有趣的事情，藉此創造新的生活模式。試著與親近信任的朋友聊天傾訴，化解憂慮和煩惱；適度規劃每日的行程，讓自己透過計畫找回安定的感覺。

別忘了!回顧每一天，請記下或說出對身邊人事物的感恩，讓我們用暖暖的正能量度過這次的考驗。這段期間工作與生活都受到了限制，期盼短暫的不便，能為我們換得長遠的健康與希望，每一位同仁都很重要，請好好照顧自己，需要支持的時候，歡迎您與【傾語堂】聯絡，讓我們陪伴您!

安心諮詢

衛福部1925安心專線

解答疫情問題，消弭恐懼 24 小時不打烊防疫專線，市話及手機皆可撥打

衛福部1957福利諮詢專線

防疫補償諮詢。每日上午 8 點至晚上 10 點全年服務，市話及手機皆可撥打

身心狀況自我評估

衛福部國民健康署壓力指數測量表

檢視情緒狀態，預防勝於治療

衛福部國民健康署簡式健康量表

瞭解身心適應狀況
建立自我健康管理習慣

補助資源

嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例授權法規命令諮詢窗口

嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例常見問題及申請表單

勞動部對受嚴重特殊傳染性肺炎影響勞工紓困辦法

勞動部因應嚴重特殊傳染性肺炎協助專區

防疫安心關懷指引

轉移注意力，減緩焦慮

居家運動 健康防疫
適度運動與伸展，提升免疫力

減壓音樂：音樂世界
療癒放鬆輕音樂

輕鬆減壓禪繞畫
專注在當下，忘卻煩惱

減壓音樂：Relaxing Music
用音樂的美好，緩解壓力

簡單學禪繞畫
一支筆、一張紙，簡單易學

減壓音樂：Study With Me
享受舒服音樂環繞

防疫「心」知識

防疫「心」生活 安定好心情
面對疫情的心理調適

心快活 吸收「心」知識 心理好健康
找到心裡的安定感

線上學習 充電再出發
防疫宅在家，線上學習最安心

練習正念，自我調節

正念呼吸
深呼吸放鬆，釋放疲憊的大腦

呼吸覺察
從數呼吸開始，體驗平衡而自在的自己

靜坐練習
沈心靜坐，帶來平靜

PSA華科基金會 傾語堂服務資訊

服務時間：周一至周五　08:30-17:30
聯絡資訊：(02)8911-1311

電子信箱：eap@psa.org.tw
LINE 官方帳號：@psa_eap