

防疫心生活 < 快樂居家懶人包 >

◆ 不能出去，心很悶！讓「安心小夥伴」幫助您

- 心：學習一些適合自己的紓壓技巧，舒緩身「心」是要角
- 情：理解接納事件引發的情緒反應，心「情」焦慮也還好
- 小：避免接收過多令人恐慌的資訊，新聞「小」報可以少
- 夥：定時吃飯睡覺恢復生活秩序感，生活規律作「夥」找
- 伴：聯絡親朋好友互相關心與支持，電話陪「伴」免煩惱

心情小夥伴安心5法寶

等等順便去租個開心的影片回家看好了!

坐在電視機前苦惱也不是辦法! 跑一跑放空一下也不錯!

午餐買回來放桌上了喔! 趕快趁熱吃一吃啊!

雖然焦慮到吃不太下, 但我還是吃一點好了!

心 學習一些適合自己的紓壓技巧，舒緩身「心」是要角

夥 定時吃飯睡覺恢復生活秩序感，生活規律作「夥」找

呃啊啊啊! 外面的世界好恐怖! 我不想生病啊!

啾啾啾啾我家有人在醫院上班! 好擔心他啊!

阿公你還好嗎? 去人多的地方要戴口罩喔!

乖孫免擔心! 阿公我平常都有勤勞洗手手的喔!

情 理解接納事件引發的情緒反應，心「情」焦慮也還好

伴 聯絡親朋好友互相關心與支持，電話陪「伴」免煩惱

一直有新訊息! 感覺停不了!

先關掉一下吧! 看得我端茶的手都在抖了!

出現下述二種情形之一時記得找心衛中心喔!

臺北市社區心理衛生中心
諮詢專線：**3393-7885**
需要就call我!

小 避免接收過多令人恐慌的資訊，新聞「小」報可以少

1.當這些情緒或行為已相當干擾正常生活功能(包括工作、家庭或學業等等方面)。
2.對自己的情緒或行為感到相當不舒服或相當擔心時。

心理諮詢電話：(02)3393-7885(請幫幫我)
24hr防疫電話：(02)2375-3782

臺北市政府衛生局 關心您

◆ **安心五寶 Big 5 「信、運、藝、同、轉」(諧音:幸運一同轉)** (黃龍杰, 2008)

「信」仰：如有信仰者，可透過禱告、讀經、禮拜等，心誠則靈，如有神助。

「運」動：保持正常作息，瑜珈、伸展等，增強體能，放鬆心情。

「藝」文：看書、聽音樂、唱歌、追劇、畫畫等，療癒身心，忘記憂慮。

「同」伴：彼此互相關心及支持，分享快樂，快樂加倍；分擔痛苦，痛苦減半。

「轉」念：身處逆境，學習達觀；一念地獄，一念天堂。

◆ **爸媽、孩子好崩潰! 很想找人談一談?**

<p>量量看心情溫度?</p> 	<p>看看如何自助助人</p> 	<p>心理諮詢電話</p> 
--	--	--

- 24 小時安心專線 1925
- 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心諮詢專線 3393-7885
- 張老師諮詢服務專線：1980，網路諮商 <https://reurl.cc/e9peLQ>
- 生命線諮詢服務專線：1995
- 兒福聯盟爸媽 call-in 教養專線：0800-532-880(我想要，幫幫您)
- 兒福聯盟踴躍少年專線 0800-00-1769(一起來貢)，
Line@線上聊：@youthline

◆ **防疫式家庭教育! 親子共用好資源!**

就算沒有打疫苗，也不能打國家幼苗，一起啟動家庭學習模式！共同攜手相伴度過非常時期！有親子電影院、身心安穩手冊、以及 120 件可以在家做的小事，統整好用資源連結，請掃 QR code!

