

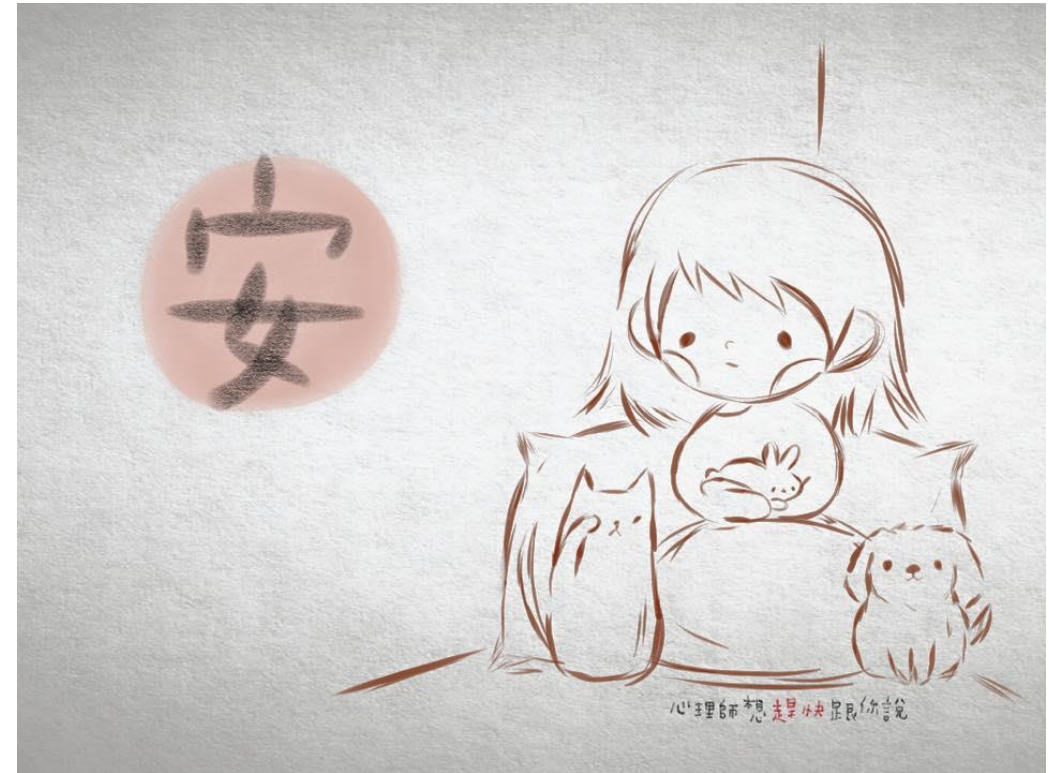
疫情下的員工關懷

- 疫情容易引起低層次迴路的運作
- 五字訣- 安靜能繫望



安心五步驟-安

- 確保居家環境的清潔安全
- 定量接觸疫情訊息
避免過度暴露



圖轉自FB:「心理師想跟你說」 2016.02.06貼文

安心五步驟-靜

- 從事平靜的活動
- 不壓抑身體的反應



圖轉自FB:「心理師想跟你說」 2016.02.06貼文

安心五步驟-能

- 提升自我控制感
做”我可以“的事
 - 規律作息 運動
 - 勤洗手、少外出、少群聚



圖轉自FB:「心理師想跟你說」 2016.02.06貼文

安心五步驟-繫

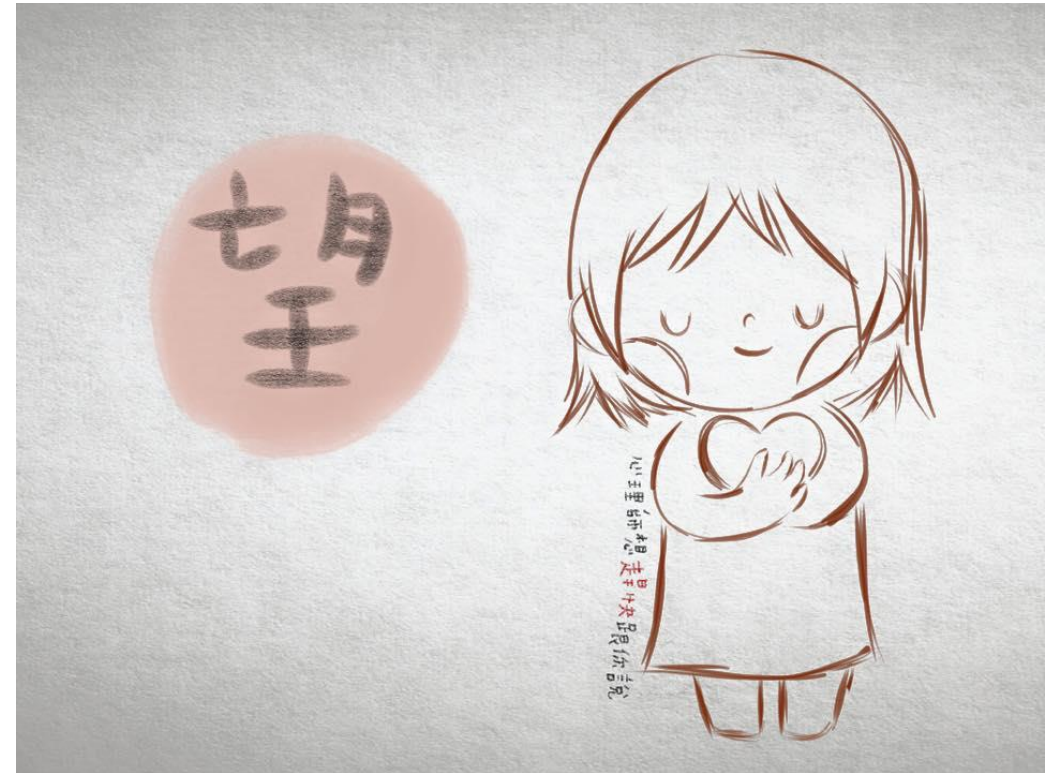
- 和親友聯繫，
感覺自己不孤單
- 表達目前的感受
接受關心



圖轉自FB:「心理師想跟你說」 2016.02.06貼文

安心五步驟-望

- 看官方訊息
配合“正向防疫”
- 許多事非我們能
控制，無須攻擊
或自責
- 疫情總會過去，美好也會留下



圖轉自FB:「心理師想跟你說」 2016.02.06貼文

願大家常享身心靈的平安！

