嘉義市政府員工協助方案電子報July. 2022 VOL.19

後疫情時代，心靈防疫「E」點靈

一、持續不斷的「自我覺察」與對話

二、允許挫折與失落，提升「挫折忍受度」與「情緒韌力」

三、學習「自律」、提升目標設定策略

四、同理溝通、妥善表達；團隊合作、尊重不越界

資料來源:TNUA　導師輔導知能電子報

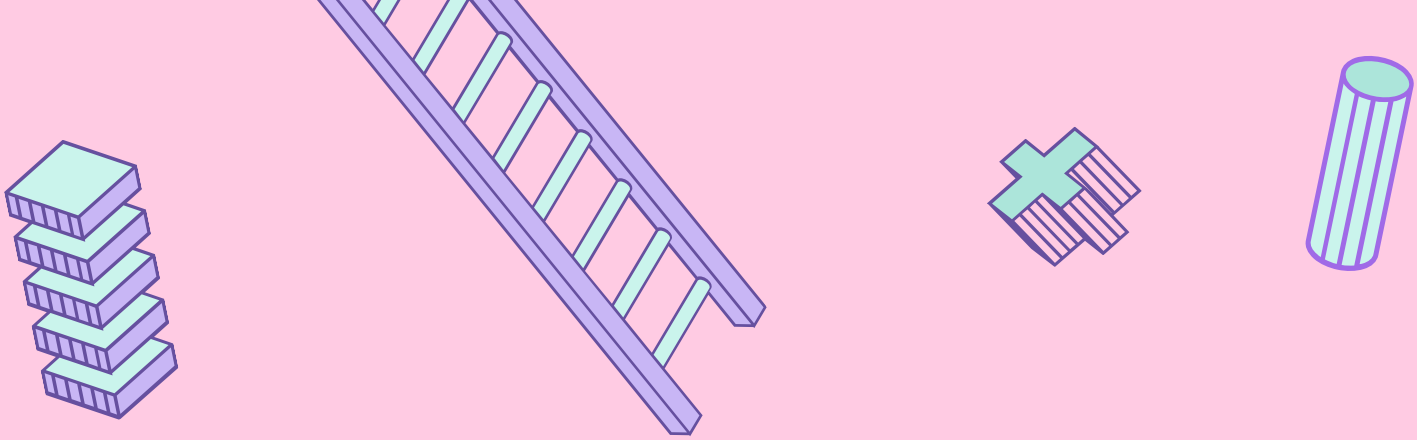
10分鐘深呼吸運動

幫助清淨肺部、強化肺功能，深呼吸運動會將氧氣 深深打入肺部，進而協助清除黏液；它也有助強化橫膈膜肌力。

深呼吸運動--

讓橫膈膜伸展，增加吸入的空氣，並將更多氧氣帶入血液中。

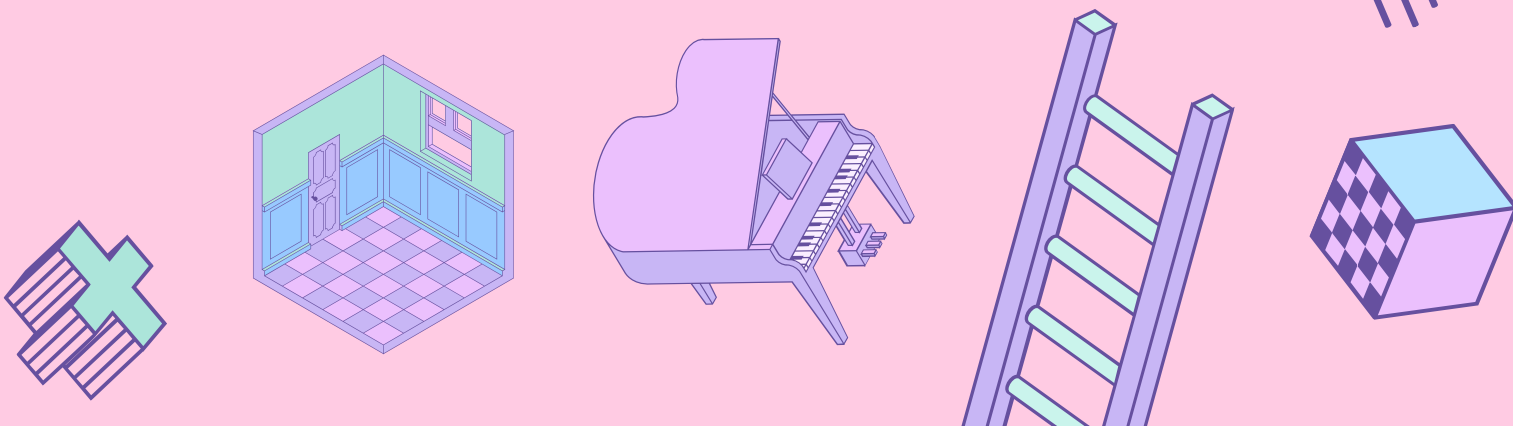
資料來源:大人社團 - 與你一起實踐美好生活

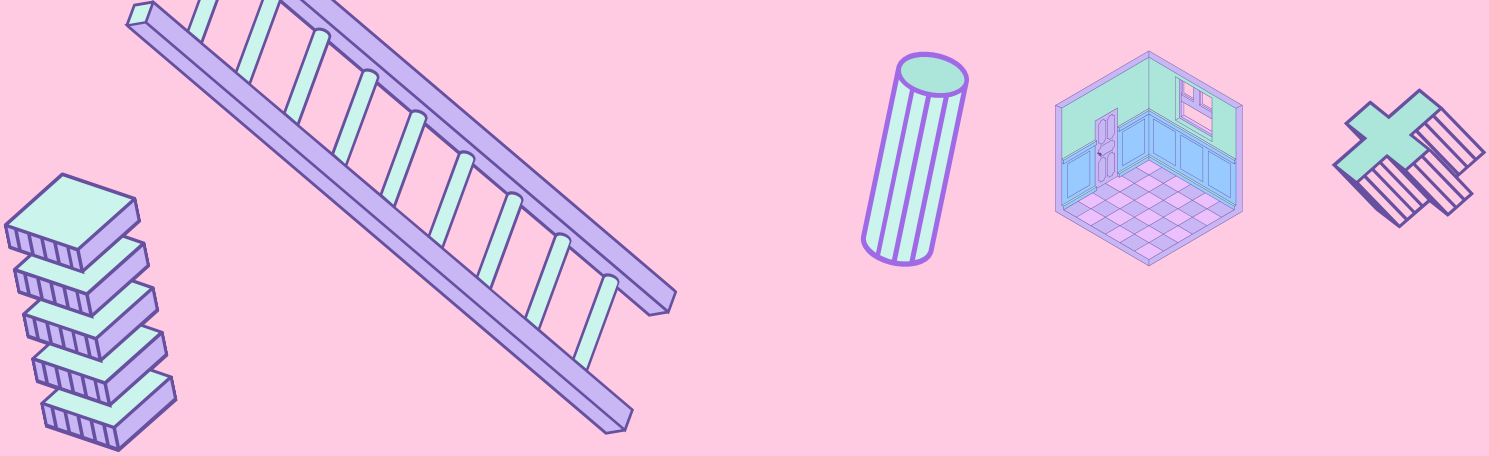


如何揮別疫情焦慮？身心科醫師提供「五字訣」助你照顧好心靈健康

造成焦慮的原因有很多，過度接觸令人恐慌的資訊、過度聚焦在自己無法改變的事情、過度預期性地假設尚未發生的事情，都是焦慮的來源。

改善焦慮最重要原則：學習放鬆，專注在自己可以控制的事





「五字訣」助你照顧好心靈健康

可以嘗試以「安、靜、能、繫、望」的五字訣，照顧好自己的心靈健康。

1. 促進安全
2. 找回平靜
3. 提升效能
4. 互相聯繫
5. 保持希望

資料來源:thenewslens關鍵評論

3 招防止疫情「資訊焦慮」

諮商心理師：
沒解決方案的資訊別看

今健康

3招防止資訊焦慮，關鍵在降低資訊量！

焦點新聞

只看中午或晚上新聞，
前30分鐘為重要新聞。

相信政府

可以批評、監督政府，
但記得作戰需統整指揮。

沒解決方案不看

包括新聞、濃縮圖文等，
容易造成恐慌。

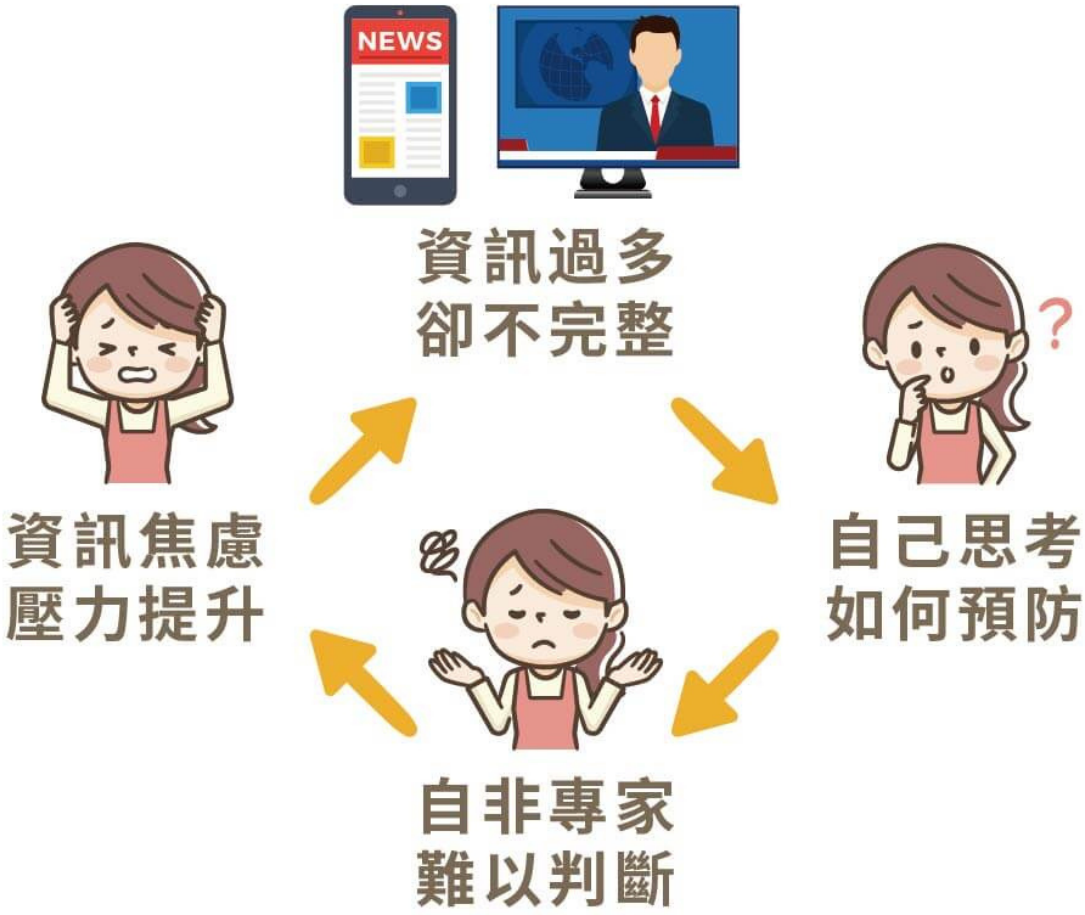
資訊來源：林仁廷諮商心理師

今健康

諮商心理師：
疫情資訊過多，資訊焦慮火上加油。

今健康

疫情資訊過多，資訊焦慮火上加油。



資訊來源：林仁廷諮商心理師

今健康

防疫息怒靜心五步驟

新田/初色心理治療所 黃天豪臨床心理師 撰文｜長揚製圖

1. 覺察

覺察憤怒的存在，善用注意、區辨、命名，來專注自己的內在。

2. 看見

看見憤怒底下的情緒，因為憤怒常是其他情緒的變形，例如恐懼。

3. 聆聽

聽聽心裡真實的聲音，憤怒往往是因為我們「想要」某些事物。

4. 感受

接納內在有安全感、控制感、效能感的需求，感受自己的變化。

5. 轉化

把意圖轉化成智慧，專注可改變的行動，接納不可改變的事物。

ALL FT 做得好，心靈平靜沒煩惱

世界衛生組織
WHO建議:

均衡的飲食包含-
維生素、礦物質、
膳食纖維、和抗氧化
物質等，可增強免疫
力，並減少慢性病與
感染的風險。

資料來源:大人社團 - 與你一起實踐美好生活

WHO建議每日均衡飲食指南

每天攝取5份蔬菜、

4份水果及適量的穀類、
肉類和豆類
多曬太陽、

攝取乳酪、鮭魚，維生素D

資料來源:大人社團 - 與你一起實踐美好生活

防疫限制≠心被隔離，6招破解新冠壓力症後群

固定新聞

訂閱固定新聞報導即可。

2次資訊

每日新聞資訊最多2次。

親密社群

社群媒體親密親友為主。

正面影響

運用社群討論正面事情。

共同面對

鼓勵親友一起挺過疫情。

良好生活

與家人互動或良好休閒。

若自覺情緒不穩或暴力傾向，可尋專業心理治療協助！

資訊來源：胸腔內科/重症醫學 黃軒醫師

今健康

新冠肺炎疫情影響了社交、限制了行動，但並不代表心也跟著一起被孤立

今健康

拉近心與心的距離，共同挺過新冠疫情！

獨自一人

- 培養興趣，如看書。
- 在窗邊眺望遠景。
- 多運動、體操。
- 和家外親友保持聯繫。

家人互動

- 多聊天緩解不安情緒。
- 聊聊生活中的每好
- 拼圖、下棋等益智遊戲。
- 一同祈禱、做家事等。

關鍵：離開手機、電視等3C產品！

資訊來源：胸腔內科/重症醫學 黃軒醫師

今健康

防疫期間如何提供心理健康服務及資訊

當同仁因為疫情而感到焦慮時，我們可以提供什麼協助呢？

可以提供簡易心情檢測工具，例如：心情溫度計，透過檢測讓同仁瞭解自身心情狀態，以尋求專業協助。

如果同仁需要尋求專業諮詢服務，我們可以怎麼做呢？

可以先請同仁使用機關內EAP諮詢服務。

同仁也可洽詢1925防疫心理諮詢專線。

除了前面的方式，我們還能做些什麼？

分享一些正向支援的圖文影音，讓同仁們降低因疫情帶來之心理壓力。

諮詢各縣市社區心理衛生中心，有無提供可用之分享資源及措施。

資料來源:行政院人事行政總處

EAP員工協助方案

弱勢家庭關懷服務

生活資訊

醫療諮詢

心理諮詢

組織管理議題諮詢

彈性上下班

家庭教養諮詢

財務諮詢

法律諮詢

員工救助

發行單位:嘉義市政府人事團隊
員工協助專線:05-2770482#274
信箱:s150201@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com