防疫生活「停看聽」

精神部職能治療編制

- **「停」：靜下心，理性面對，避免過度恐慌。**
- **「看」：檢視每日的日常生活活動，辨識生活中的紅綠燈。**

花5分鐘好好想一想，從起床開始，一整天會去做哪些事情，判斷從事這些活動時可能的感染風險，可分為下面三級：

- 紅燈-**風險高：避免從事該活動，或採取較高的防護措施，或考慮替代方案。**例如：逛人潮眾多的夜市享用美食風險高，改外帶回家裡享用，避免從事
- 黃燈-**風險中等：仍然可以從事，採取必要的防疫措施進行，避免過度緊張。**例如：搭乘電梯時將口罩戴好，避免交談，原本跟同事們邊吃午餐邊聊天，可調整為各自先用餐，注意咳嗽禮節，吃完戴上口罩再說話。
- 綠燈-**風險低：可以如常進行。**例如：在家吃飯、聽音樂、整理家務、烹飪做點心

- **「聽」：透過正式的管道，獲得最新、最正確的防疫資訊。**

出處：社團法人台灣職能治療學會
作者：陳德群、陳韻玲、王志元、楊子鑫、林昶霆、楊昀霖、張　開、陳宜男、蘇姵綺

防疫生活「健康小撇步」

精神部職能治療編制

1. 重新檢視生活，建立規律生活作息

- 工作及防疫在家作息正常、飲食定時定量
- 檢視生活計畫，辨識日常活動的風險，是否須避免及調整方式

2. 找到合適的紓壓方式，遠離焦慮情緒

- 自我放鬆、靜心纏繞畫、聽音樂等

3. 居家運動，維持身心健康

- 室內伸展運動、瑜伽等
- 長庚毛巾操、健康操

4. 休閒生活安排，為防疫生活充電

- 活動型態調整、居家活動安排，可制定個人生活計畫
- 休閒活動安排能促進身心平衡，如：藝術手作活動、烹飪、園藝、運動

居家運動，防疫更健康！

- **居家運動新模式：**

1. **可進行核心、瑜珈、徒手訓練**：如蹲馬步、太極拳、八段錦、上班族健康操、高齡者健康操等。
2. **運用器材進行訓練**：
   - 利用水瓶、彈力帶等簡單的器材以循環訓練方式針對上肢、核心、下肢設計運動動作
   - 利用椅子做深蹲，借助門框、牆壁做伸展、伏牆挺身、抬腿等運動，使用毛巾輔助伸展動作等，增加變化性
3. **親子、家庭運動**：利用YouTube、運動APP，運動更有趣

防疫期間在家時間增加，利用居家環境適度運動，維持身體健康，更能健康防疫！

資料參考：衛生福利部國民健康署

防疫期間在家中適度運動，避免久坐少動以促進身體健康，更能健康防疫！

我家也是健身房

我家也是健身房
動動生活GO!

動動生活
(國語版)

多層次循環運動/
居家自我訓練

我家就是健身房1

我家就是健身房2

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費來自菸品健康福利捐

廣告

我家也是健身房

我家就是健身房1　我家就是健身房2　親子運動

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

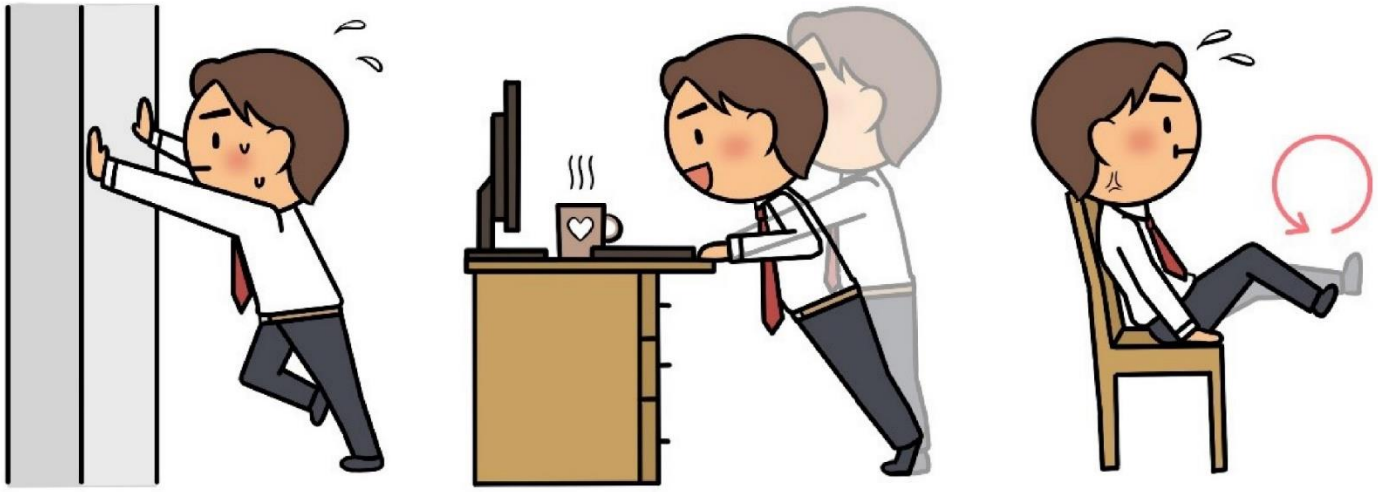
衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費來自菸品健康福利捐　廣告

長庚高雄

異地、遠距辦公之「新生活運動」

久坐辦公室的族群，除了不定時動一動各關節之外，
找張桌子、椅子和牆壁，都可以隨時訓練核心肌群喔！



推牆抬腿跑　　桌邊伏地挺身　　椅上風火輪

異地、遠距辦公之「新生活運動」

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費來自菸品健康福利捐 廣告

職場放鬆伸展，舒緩工作壓力！

- 職場放鬆伸展/居家運動
  - 長庚健康操、毛巾操

https://www.youtube.com/watch?v=bemCCtctKo8

- 職場放鬆伸展/居家運動
  - 上班族健康操

https://youtu.be/cNlul6p-KHU

• 職場放鬆伸展

① 頸部伸展：兩邊各伸展10秒

② 上臂伸展：右臂伸直向左方伸展，左手臂彎曲並對右手臂施壓，注意肩膀不可聳起，10秒後換邊。

③ 體側伸展：手向上延伸，往正側邊傾 斜，10秒後換邊，可伸展腹外斜肌。

資料參考：教育部體育署

• 職場放鬆伸展

④ 肩臂伸展：右手臂彎曲至頭頸後方，左手掌扣住右手肘輕壓，10秒後換邊，可伸展到肱三頭肌與肩胛肌肉群。

⑤ 胸大肌伸展：右手臂彎曲至頭頸後方，左手掌扣住右手肘輕壓，10秒後換邊，可伸展到肱 三頭肌與肩胛肌肉群。

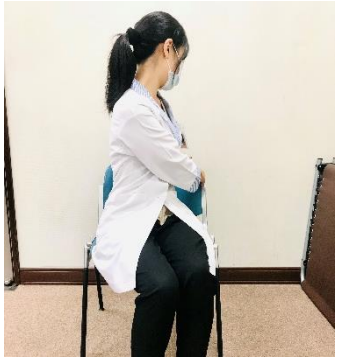
⑥ 弓箭步：前腳跨步向前彎曲，後腳伸 直，後腳跟不離地，兩腳尖朝前方。雙手輕壓前腿，10秒後 換邊，可伸展到髂腰肌與小腿後肌群。

⑦ 腿部伸展：右腳站立，左腳往後彎曲， 左手抓住左腳背，往臀部拉近，10秒後換邊，可伸展到股四頭肌。

資料參考：教育部體育署

• 職場放鬆伸展

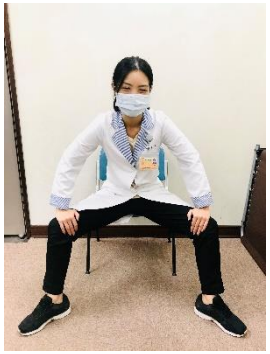
坐著也可以喔!

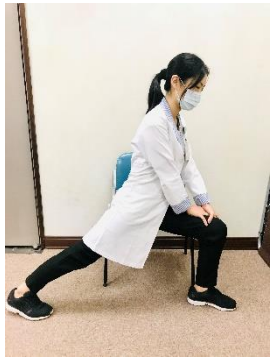


① 坐姿扭轉：兩邊各伸展10秒

② 坐姿伸展：下壓10秒

③ 腿部伸展：伸長腿，腳尖勾起，手輕壓大腿，10秒後換邊，伸展腿後肌腱群。





④ 坐姿伸展：坐姿兩腳張開，先轉向右側，左腿伸直延展，感覺大腿前側有些微緊繃感，10秒後換邊。

資料參考：教育部體育署

調整生活型態，遠離焦慮情緒!

- **檢視生活計畫：活動型態調整、居家活動安排**
  1. **可制定個人生活計畫**：如：做完拖延未完成的事/過去想嘗試的活動、在家學習新技能 、整理家務等。
  2. **打造自己的生活空間**：改變生活環境或空間，利用聲音、味道、視覺環境，增進舒適感，如：音樂、精油香氛等。
- **找到合適的紓壓方式，遠離焦慮情緒：**
  1. 自我放鬆、靜心纏繞畫、藝術手作活動、聽音樂、 看電影、烹飪、園藝、運動等，促進身心平衡。

自疫情爆發至今，影響工作型態及改變日常生活習慣，在防疫措施下分析過自己的生活型態，在自我照顧、工作、休閒生活中找到平衡，為防疫生活作好新的準備和規劃，減少過多的焦慮，重拾生活品質！

- **療癒園藝活動**

  －在園藝活動中，以植物為媒介，透過種植或活動參與，開啟五感體驗，對於生理及心理層面達到舒緩身心之效益

- **藝術手作活動**
  - 紓壓著色畫、曼陀羅、纏繞畫
  - 依照心情，選擇喜歡的圖樣及繪畫用具，發揮創造力與想像力，沒有任何限制，只要畫上顏色，簡單又容易完成！
  - 專注於著色的過程中，可以讓煩躁雜亂的思緒平靜，舒緩壓力，釋放負能量，讓身心放鬆。