疫情下
如何維持『人』與『人』的連結

精神組社工編製

您肩負著工作、家務、照顧多重的角色，加上起伏的疫情，工作任務與生活習慣的改變，正為您和家人帶來影響。

- **疫情下，如何照顧自己**
- 1.理解未來存在的不確定性，但您不孤單
- 2.嘗試建立和維持日常習慣
- 3.照顧好自己，並為自己維持任何一種能慰藉的靈性、宗教、運動、休閒或文化活動。
- 4.分配育兒或家務責任，讓成人都有能輪流休息的空間；
  若資源有限，請妥善運用所現有的技巧和資源。
- 5.避免任何負向的因應行為，如：過量飲食、沉迷線上遊戲/追劇、飲酒等。

- **疫情下，如何照顧家人**(包含兒童、青少年、長輩、親友)
- 1.保持安全
- 2.提供家人間溫暖與支持、讚美
- 3.花時間在一起相處與聊天，包含：視訊網路
- 4.維持常規生活
- 5.面對長時間相處所帶來的衝突、壓力，請先離開現場、冷靜下來、保持彼此尊重關係

參考ＵＮＯＤＣ(2021)。在新冠肺炎病毒疫情期間如何照顧孩子。

疫情下，給第一線醫療人員的指引(1)

- 適度的壓力是有幫助的。在目前的情況下，適度的壓力能讓你持續專注在工作上並提供使命感。在這段非常時期，管理壓力與維持心理社會健康就像管理身體健康一樣地重要。

- 照顧自己的基本需求，並使用有效的因應方式，例如：確保在工作或輪班之間有好好放鬆身心、吃足夠且營養的食物、從事運動並與親友保持聯繫。避免使用無益的因應方式，ex.抽煙、喝酒或使用藥物。

資料來源：台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會(2021)。
針對新冠肺炎一線醫療人員的心理照顧計劃。
https://drive.google.com/file/d/1cgiW_RneoR9kSnZRAliaUbmaUjztGikX/view

疫情下，給第一線醫療人員的指引(2)

- 有些一線醫療人員可能不幸地因汙名化而遭受家人或社區的排擠。這會使原本已充滿挑戰的情況更為艱困。

  (1)透過數位方式與你所愛的人連絡是一個保持聯繫的方法

  (2)對你的同事、主管或其他值得信賴或有相同經驗的人尋求社會支持。

- 目前的情況可能是特殊且無法預期的，特別是那些未曾參與過類似應變的人。即使情況不同，舒解壓力與緩和情緒的方法都是一樣。所以，你可以用過去熟悉的壓力管理技巧幫助自己管理壓力和情緒。

資料來源：台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會(2021)。
針對新冠肺炎一線醫療人員的心理照顧計劃。
https://drive.google.com/file/d/1cgiW_RneoR9kSnZRAliaUbmaUjztGikX/view

疫情下，給第一線醫療人員的指引(3)

- 如果你的壓力變更糟或大到無法承受，這不是你的錯。每個人經驗的壓力和因應方式都不同。生活中現有的壓力和舊的壓力，會在日常工作中影響你的心理健康。你可能注意到自己的工作方式改變、情緒出現波動（例如：容易煩燥、情緒低落或更焦慮）、感到長期筋疲力竭或在休息時也很難放鬆，或者出現原因不明的生理問題（例如：身體疼痛或胃痛）。

- 長期壓力可能影響你的心理健康與工作狀態，即使在處境改善後仍可能對你有所影響。如果壓力大到無法承受，請告知你的主管或尋求他人協助，以確保你能夠獲得適當的支持。

資料來源：台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會(2021)。
針對新冠肺炎一線醫療人員的心理照顧計劃。
https://drive.google.com/file/d/1cgiW_RneoR9kSnZRAliaUbmaUjztGikX/view

諮詢與福利資源(一)

精神組社工編製

- 院內資源

  員工關懷專線:6392、6393、8585

  電子信箱:cgmhswd@cgmh.org.tw

- 防疫期間的身心安頓指導語-楊蓓老師(參考台北市社工師工會)

https://drive.google.com/file/d/12Rk0oZRiMzeh6SSRUUtY7WylhCeK3qua/view

諮詢與福利資源(二)

精神組社工編製

1.安心專線：1925

2.疾管署心口司-疫情心理健康網路資訊：網址

https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4740-52615-107.html

3.台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心-知識百寶箱

網址:https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php

4.兒童福利聯盟-疫情下，家庭資源包

網址:https://www.children.org.tw/news/activity_detail/2363

5.衛福部疾管署

(1)嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別治療專區

https://pse.is/QTMPA

(2)醫療(事)機構受嚴重特殊傳染性肺炎影響之紓困措施

https://pse.is/N54VG