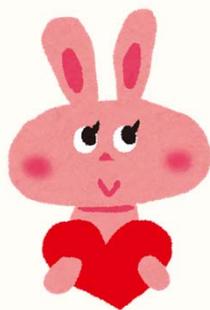


# EAP「心防疫」



---

臺南市政府員工協助方案

## 健康者五安

### 1 安身

深呼吸，  
好好感受身體  
各部位的狀態。



### 2 安神

暫停接收過多的資訊，  
遠離手機、電腦、  
電視媒體的大量訊息。



### 3 安心

焦慮不安時，可採取  
平時令自己平靜、  
放鬆的方法，例如  
聽音樂、運動、  
閱讀、祈禱等。



### 4 安定

向他人傾訴、  
分享感受，  
與人建立情感的  
連結與交流。



### 5 安全

區辨正確與錯誤的  
訊息，  
可使自己免於  
因錯誤訊息帶來的  
恐慌。



## 隔離者五安

### 1 安身

進行隔離時，  
仍請您勤洗手、  
戴口罩、  
勿出門，  
保護自己，  
也保護他人。

### 2 安神

以平靜的心情  
度過隔離期，  
多休息、  
經常深呼吸，  
補充足夠睡眠，  
使精神、  
情緒得以安定。

### 3 安心

若您有信仰，  
可透過信仰的方式  
自我支持，  
或是保持正向，  
多與親友聯繫，  
不放棄希望感。

### 4 安定

即便在隔離中，  
仍可安排從事  
有興趣的室內活動，  
例如運動、  
閱讀、聽音樂、  
看電影或從事  
創作等。

### 5 安在

以感恩、盼望  
代替自責或  
譴責他人。



於疫情期間，  
臺南市政府員工協助方案  
持續關注及支持每一位  
員工心理健康，  
透過各項心理支持措施  
來陪伴同仁、  
減緩焦慮不安情緒。

## 主題一：通訊諮商

# 疫期通訊諮商馬ㄟ通！

本府持續關心同仁心理健康照護，向您宣導實體諮商之外也可選擇「**遠距通訊諮商**」服務方式。



**通訊諮商好處**：便利性高、降低接觸感染風險、節省交通時間



本市「心理師執行通訊心理諮商業務核准機構」共**20**間，  
可參考衛生福利部官網（<https://reurl.cc/Go7LVd>）



本府補助員工每年4小時心理諮商服務，實體 / 通訊方式皆可使用

衛生福利部官網



## 主題二：社區心理衛生中心

# 本市社區心理衛生中心有哪些資源？

本市社區心衛中心結合眾多的專業資源，服務有：

1

免費心理  
諮商服務  
預約

2

疫情心理  
健康照顧

3

憂鬱症  
防治、自殺  
通報關懷

4

心理健康活  
動報名資訊

臺南市社區心衛中心官網



EAP  
心防疫  
2

疫期心理照顧資訊都在這~ 111/7/5前還有醫事人員COVID-19心理健康支持方案喔！

聯絡  
資訊

電話：06-2679751、06-6357716 ( 上班時間 )

官網更多資訊：<https://reurl.cc/55lrG>或掃右邊QRcode

## 主題三：防疫EQ五原則

# 防疫EQ五原則【調、鬆、樂、轉、好】

1

調整  
作息

2

放鬆  
身心

3

找到  
樂趣

4

轉個  
念頭

5

創造  
共好

1. 調整作息、掌握生活步調    2. 找到讓自己放鬆方式~    3. 居家時間重拾/尋找興趣  
4. 吸收正向資訊避免太緊張    5. 把自己照顧好別人也健康



## 安度疫期 我們一起心練習

(資料來源：臺灣芯福里情緒教育推廣協會)

影片版看這裡



EAP  
心防疫  
3

## 主題四： 如何調適自己的壓力

### 在新冠肺炎風暴裡， 每一個人如何調適自己的壓力？

COVID-19疫情發展至今，除了遵守防疫指引預防感染及保護自身健康，我們也要學習如何面對焦慮及恐慌、如何安定情緒。以下引用「中華心理衛生協會」安心手冊，向同仁分享如何「處理負向情緒」章節內容：

- 一、**減少**因訊息帶來的心理負擔：心理專家建議在危機時盡量控制自己每天接收有關訊息的時間不超過一個小時，在睡前不宜過份閱讀相關的訊息，不道聽途說，亦即不要因接收太多的消息而使自己心亂。
- 二、**對**他人的反應不必感覺受到屈辱：或許這次的危機事件可能已讓你受傷或觸痛，並且更會敏感他人的反應，種種的情緒反應回過頭來反而加重自己的負面感受。任何人均會猜想別人是如何想以及他們的感受是什麼，如果你要猜想，請你這樣想：「有各式各樣的影響會作用在別人身上，但你可能不知情」，如此的想法，可協助你緩衝他人的反應對你的傷害。
- 三、**勉勵**自己克服挑戰：面對疫情你可以這麼告訴自己：「它可能不好玩，但我可以應付它」，「它將是個很好的學習經驗」，「我感到緊張，現在正是放鬆的時刻」，「我不能讓焦慮和生氣佔上風」，「視自己為因應者是令人愉快的事」，「生活挑戰給我練習因應技巧的機會」。
- 四、**做**運動：運動的好處多多，例如減少精神上的緊張，增加氧的有效性，增加心血管機能，增加自我效能，提高自信心，降低沮喪等，如你是被隔離，亦可在隔離地方做運動，那對你是有好處的。
- 五、**設**定可讓你生活有趣又有益的目標。
- 六、**當**你很擔心自己和家人將會受到感染，感到很大心理壓力時，你可以這麼想：不能肯定將來會怎樣，但…這一刻我仍然擁有健康，我可以繼續努力生活。我也可以提醒我的親人，保持個人和居家衛生，我可以加倍留意自己和家人的身心健康，讓自己有開心的時間。即使我真的染病，我明白這個病是可以治療好的。



資料來源：中華心理衛生協會安心手冊  
<https://reurl.cc/Rr4q89>

當您因疫情感到焦慮不安，可洽機關人事單位或撥打本府員工協助關懷專線06-2982492尋求協助，臺南市政府員工協助方案關心您。

EAP  
心防疫  
4

協  
及  
心  
持  
緒