

A vertical photograph showing a person's bare midriff in the upper half and a hand holding a book in the lower half. The book is open, and its pages are visible. The background is a light, textured surface.

心安事順

疫情 安穩手冊

20210515第一版

黃峻賢心理師

聯繫方式：[Facebook](#)、[Instagram](#)

最新版本將於『黃峻賢心理師』臉書公告

這手冊對誰有幫助

只要你是關注疾病、關心大眾
希望透過一己之力讓疫情降溫的
都會有所幫助，尤其是以下人員更為需要
請把這講義傳給他們

- 第一線人員：能給身邊的人簡單衛教
醫療專業人員、醫事人員
救護車人員、警消、執法人員
- 後勤人員：讓彼此得以安定放鬆
事務人員、殯葬、運輸、政府公營單位、公衛人員、訊息與資源提供者
- 企業單位人員：分享並處理擔心
人力資源相關部門、主管、工作督導、現場工作者



手冊主題

主題一：安定與自我照顧

主題二：焦慮溝通與提供協助 X 10招！

主題三：實際而有用的資訊統整

透過這手冊 我能學到什麼？

copyright © 2021 黃峻賢心理師 all rights reserved.

安穩情緒的方法

這手冊能讓你學會如何安穩自己與他人的情緒，透過確實的方式，讓彼此都能找到適合的方法。

能與慌張的人溝通

在疫情之中會感到慌張是很正常的，但恐慌會吞噬理性，讓彼此無法正常工作，可以透過後面的技巧讓彼此都能一同前進，完成使命。

主題一

安定與自我照顧



copyright © 2021 黃峻賢心理師 all rights reserved.

疫情會改變什麼

疫情不會快速消失，通常會存在一段時間，但只要用心面對，很多的擔心其實是不必要的。恐懼是最大的敵人，只要之後會發生的事情，就會讓人安心。

1. 工作衝擊

型態與時間都會改變。在家上班、分時上班、工時變化、溝通衝突。

2. 物質資源的變化

有些物質可能會受限（口罩、酒精、隔離衣服），但各國經驗下發現這些短缺或是變貴都是暫時的。時間也會因為需要照顧家人而有縮短。

3. 心理變化

擔心自己與親友、或是因為疫情所產生的工作衝擊、工作風險造成影響思緒、工作內容或地點被污名化或是被歧視。最後容易產生無力感。

抵抗無力感 就用專業打贏

你的工作，對於疫情有什麼幫助？

疫情之下，沒有設身於事外的人。

在我們的工作或是專業中如果可以提供什麼，會讓自己感覺到很有意義呢？

例如口罩國家隊大多都是機械工程或是紡織相關業者。不是醫療人員卻救人無數，但付出自己的專業，就有新的可能性，有沒有哪些可能是自己能做的？

在危機時刻我們人與人之間的關係都不是一個孤島，如果可以找到這些意義，那會讓我們的工作更有持續的動力。

疫情產生的 生理變化

壓力感受：
特別容易累或是全身無力。

生理變化：
特別容易頭痛、失眠、食慾改變。

行為變化：
動力變低、喝酒變多、
減少原本有的宗教行為、
或是什麼都不想做。

情緒症狀：
容易恐懼、悲傷、憤怒。

如果以上狀況持續變嚴重
你就需要求助專業人員的幫忙喔！
(睡眠科醫師、心理師等等)

照顧自己的 『心法』

人的動力，就像汽車的燃料
你的燃料是什麼呢？
讓自己有持續的燃料補充。

疫情是『耐力賽』
是馬拉松不是短跑，不會很快消失

檢查自己的壓力症狀
你有沒有以上的狀態呢？
如果有的話有沒有持續變嚴重呢？

找出三件可以讓自己固定從事的事情，
讓自己維持健康的活動。

找出三個可以跟你聊天的朋友：)

主題二

焦慮溝通與提供協助



copyright © 2021 黃峻賢心理師 all rights reserved.

1. 了解疫情但不過度

訊息在精不再多：

一天一次疫情更新，
讓自己可以安穩休息。

過度訊息讓自己焦慮，又沒幫助。

少用社交軟體：

社交軟體會大量的散播焦慮，
必要時可以關掉，以免過度緊張。

了解疾病傳染原理：

知識是力量，讓自己安心的方法
就是正確的知道應對方式並執行。

如果焦慮，那就帶好口罩勤洗手
確認接觸面都馬上消毒，
不要心存僥倖。

2.維持健康狀態

飲食均衡：

情緒會導致飲食問題，
而營養失衡也會讓自己情緒容易失控，
穩定情緒好的飲食當然重要。

運動：

找到一個適合你的室內運動。
很可能外面的環境有曝光危機，
但看Youtube上能做室內核心肌群、瑜
珈、靜坐...等能讓你在家運動的方式。

睡眠：

找到適合你的放鬆入睡方法、呼吸法、
音樂法、白噪音法等等都可以。

3.找一件想做 且喜歡的事情

有沒有想做但沒時間做的事呢？
讀書、想追的劇、畫畫、音樂？
給自己設定一個簡短的目標，
效果會更好喔！

過去有沒有因為太忙而沒聯繫的朋友？
試著與他們用線上聯繫的方式互動吧。

4.找信任的人 慢慢傾訴感受

每天花個十分鐘跟家人、
朋友、信任的對象說說話吧。

使用以下句子，會讓關係更好喔！
先說客觀事實、
再說我的感受、
接著說出「希望自己被如何對待」。

慢慢地分享每日所見，好好地靠近關係。

5. 擔心工作？ 與主管聊一下吧！

人面對不穩定的狀態一定會慌，
與其讓這些慌張在內心中無止境空轉，
不如逐步收集相關的訊息，
就能讓自己安穩一點。

如果太擔心會失業，
那就先整理自己的技能與履歷，
有其他的可能性，也能讓人安心。

只要有條不紊的準備，
焦慮感就會漸漸地得到控制喔！

6. 建立每日行程 並且堅持遵守

打開google行事曆，
並且好好的規劃每一天的每一小時吧！
先完成今天的，再完成這週的！

好好的計劃每天的二十四小時，
當自己可以把行程塞得滿滿，
就可以有效地控制焦慮感受。

人可以透過『計畫』產生安穩感，
同時穩步成長，
好好設定一下自己的『計畫』，
並且好好執行吧：)

7. 理性飲酒

在感到不舒服時，
人會很自然地尋求酒精、香菸、
高糖飲料或是咖啡因的安慰。

雖然當下會感覺好一些，
但這些行為更可能會讓情緒低落，
負面的感受加劇。

如果你已經在過度使用以上物品了，
會建議減少家中的儲存量，
並且找到其他的替代可能活動。
例如無咖啡因的博士茶或是吃生菜

8.開始寫感恩日記吧

一天結束之後，好好的想一下，
有沒有三件值得感謝的人、事、物。

這些事情都可以很小，甚至越小越好，
同時這些事都能讓你感到心裡暖暖的。

如果可以寫在紙上，那是更好的。

例如：

我幫助了一個情緒低落的人、
我很感謝朋友在我哭泣時遞給我的面紙。

也可能是生活的小事。

例如找到停車位、或是他人的微笑、
天邊的彩虹、或是找到新的烹飪方法。

9. 視覺化掌控感

對於自己能掌控的事情，
透過務實理性的方式慢慢獲得掌控。

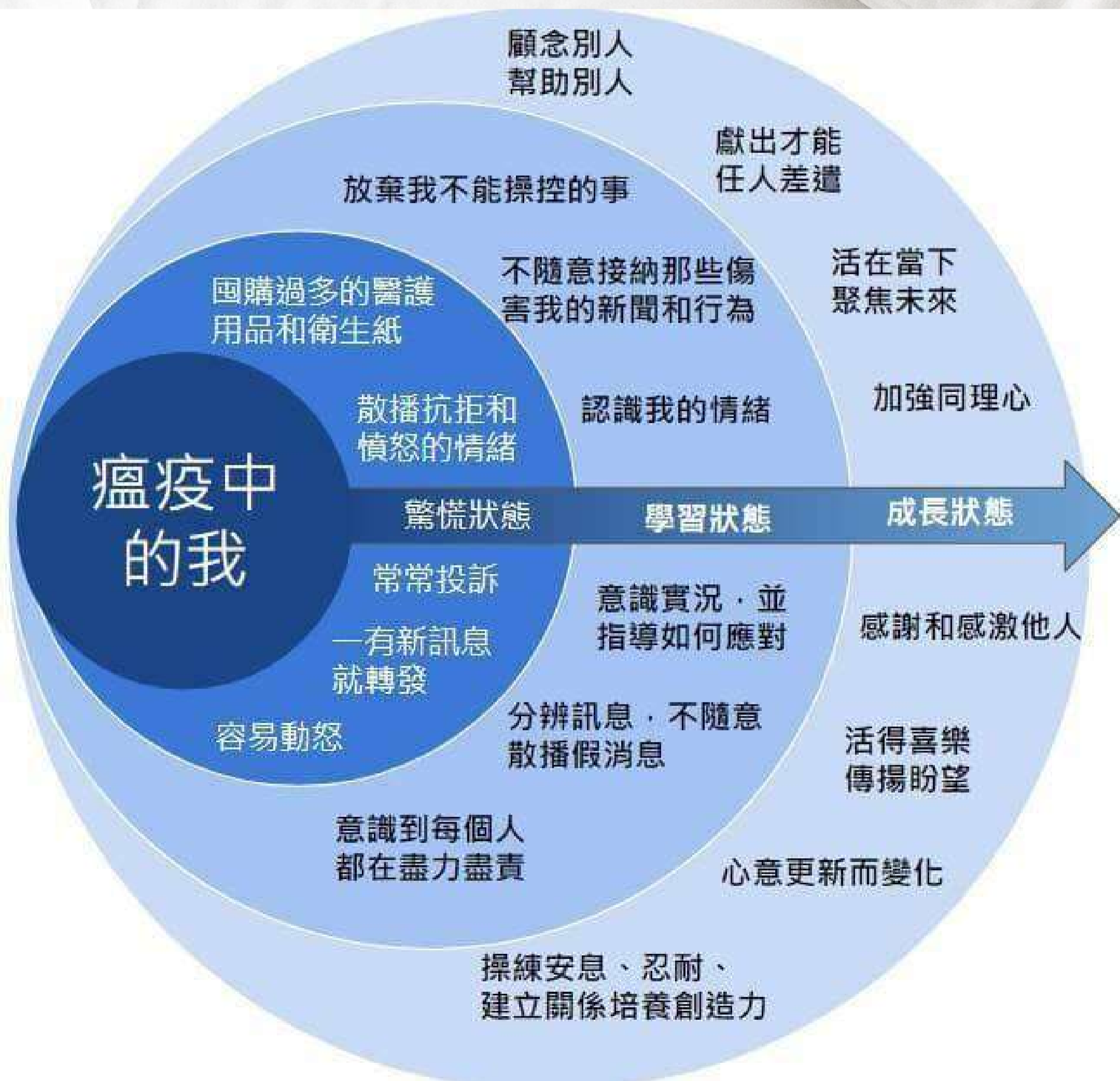
人的力量都是有限的面對自己的有限，
才有辦法使用更適當的運用能力，
要分清楚什麼是能控制的、什麼不能。
才會有持續前進的力氣。



下載空白圖 ([點我](#))

10. 觀察自己的情緒

瘟疫之下會感到驚慌是正常的，但我們也能在瘟疫中學習成長，看看以下的圖，現在你的情緒在哪個部分呢？安穩自己，才能照顧別人。



*圖片來源：陳建仁前副總統臉書資訊

主題三

實用資訊統整



copyright © 2021 黃峻賢心理師 all rights reserved.

感受安穩要管理聽覺

適當的環境音，可以大幅度的減少焦慮，平和且固定的節奏，能讓人感到穩定，減少歌詞的背景音，是放鬆的好方法！

以下都可點擊直接聆聽

平和且固定的節奏。讓自己感到穩定
例如Lo-fi、頌鉢、偏向日式風格的。

還有自然白噪音，像是流水、浪潮、雨聲
或是鳥鳴等等的這些自然音。

如果你喜歡古典樂，我很推薦
巴哈第一號無伴奏大提琴。

以及我個人最喜好的Lo-fi Hip Hop歌單

以上是我喜歡的音樂。

透過音樂可以讓人有陪感受，
同時也希望你能找到你喜歡的音樂，
也期待你的分享，讓更多人能體會美好。

感受安穩的方法 - 2

每天開始練習寫感恩日記。

這方法簡單而且有效，無論你是Android或是apple都有專屬app。如果感覺寫字太麻煩，也能使用Mr.Mood記錄情緒。

找一張名片大小的紙，在上面寫你的療癒食物吧！所謂的療癒食物，就是吃一小口便能讓你感覺溫暖舒服的食物，有時這些食物也會結合美好回憶。在情緒不好時，使用這些食物，讓自己感覺安穩一些。

禪繞畫也是一個很棒的方式，使用的筆與紙張大小不一定要受限，可以好好的專注在畫上，就能讓自己感到放鬆。

其他也可以透過打毛線、刺繡、料理、等等完成小作品的方式，當人在生產作品的時候，就會感到存在的美好與意義，試著完成一些自己想做的事情吧：)

找一個放鬆活動

多做一些能讓你感到放鬆的活動，並且多方嘗試。至少找到兩個以上你能做的。

例如：

試試看呼吸練習了嗎？

呼吸練習能透過轉移身體注意達到放鬆的效果，簡單效果又好，可放鬆更可安眠。

或是跳舞、禱告、瑜珈？

如果你喜歡更有動作感的動作

也可以參考徒手訓練、居家健身、居家運動、居家訓練...等等喔

與慌張的人溝通

請記住這個 S O P：暫停、思考、行動。

例如有想要過度囤積物資的家人，先不要急著否定對方說：『不要慌張』否定對方的情緒，很容易會產生衝突。

要透過：「暫停、思考、行動」來處理
例如：媽媽急著想囤更多物資。

暫停：先打斷對方的狀態，稍稍冷靜。
例如：媽，給我一分鐘，聽我說一下。

思考：濃縮話語，讓對方回復理智。
例如：上次囤的東西用完了嗎？

行動：新的思考感受，才會產生新的行為
例如：媽媽意識到上次囤太多很多都過期了，因此就算收集物資這次也會少很多。

與慌張的人溝通-2

這樣的SOP後面，期待達到的目標如下：

暫停：先幫助對方小小的放下問題，如果對方都現在自己的思考中無法打斷，就很難溝通。

思考：可引導的方式為有以下。

- 1.過去的類似情況，如何解決、有何後果
- 2.還有什麼方法、過去的經驗如何
- 3.有沒有人可以幫忙？（朋友、組織）
- 4.其他人如何應對的？

行動：找一個方法。不順利也能換新方法

切記不要否定、不要謾罵、不要拉高音調
可以說：我擔心、我希望。

降低衝突阻力，會有更多合作可能。

一起讓台灣 變得更好吧

善知識、好事情，產生正向的影響。

這手冊將無償與任何有需要的人分享，
但只有我是不夠的。
這手冊的持續編修，
更需要你的專業知識加入，
一同攜手、我們一起，
讓這片土地變得更好。

如果你有任何建言、建議、專業分享；
如果你感到不安穩，想預約進一步晤談
都期待您能與我聯繫，
我們一起發揮專業，守護台灣。

黃峻賢心理師敬上

聯繫方式：[Facebook](#)、[Instagram](#)