

防疫拉鋸戰

病毒無情地對全世界重重打擊，疫情仍在延續，但奪不走我們對家與生活的堅毅，很快的我們可以戰勝恐懼並且再次有力量！

心理復原五大原則



安

(safety) 促進安全

保全自我在工作和公共場所的安全是最重要的。戴口罩、勤洗手，健康的監控與適當注意，保護自己也是保護別人。



靜

(calming) 促進平靜鎮定

深呼吸、放鬆、休息、睡眠，雖然不能維持以往的運動習慣，但可以在家進行瑜珈等緩和運動。



能

(efficacy) 提升效能感

工作可能被減少或中斷，也有人是忙碌到無法休息。多做自己可掌握的事，並嘗試為家人和工作計畫新方向。



繫

(connectedness) 促進聯繫

與同住家人共度溫馨的家庭時光，與其他家人親友增進聯絡相互報平安、與社區鄰里即使戴著口罩也能打招呼！



望

(instilling hope) 灌注希望

跳開負面的思考，保持正向的希望。不要只注意負面的資訊與報導，相信政府的努力也自我勉勵打氣，勿放棄希望。

若發現自己對疫情仍感到焦慮，請撥打員工協助專線！



桃園市政府人事處



桃園市生命線協會 共同關心您