

# 疫起安心 正念生活

各位二林工商的同學好：

目前因為疫情，我們的生活出現了變化，看著新聞中的報導，難免會升起心煩、憂心、害怕、不安、無力等等的感受。在這段防疫期間，**期許大家都能好好吃、好好睡、好好過生活，可以讓心平靜下來，並且給自己與他人支持和希望。**

如果你需要方法讓自己情緒穩定下來，可以參考下列正念自我照顧的方式：

## 1.適度關心疫情：

每天不超過30分鐘觀看疫情新聞，避免過多的負向情緒，回歸正常的作息。

## 2.飲食：

喝水、吃東西時留意食物在口腔中的感受，並且想像水及食物滋養自己的身體。同時觀照自己身體緊繃之處，給予輕柔按摩。

## 3.睡眠休息：

規律作息、好好的睡，避免在床上用手機、看電視。睡不著或緊張時可做放鬆練習。網路搜尋關鍵字：身體掃描練習、放鬆練習影片。

## 4.動起來：

如果你已經做了很多嘗試，但仍無法安定下來，請換個方式讓自己動起來，例如：運動、瑜珈、正念行走都是可行的方式。網路搜尋：正念瑜珈影片。

## 5.給予祝福：

現在全球有許多人正經歷疾病的挑戰、在第一線進行防疫工作、醫療工作等等，或許我們現在是健康的，也或許我們自己也正經歷痛苦的時刻。此時，我們最需要的是「給予自己與他人祝福」。請你經常在心中告訴自己或你想祝福的人事物：

**「願我平安健康，願我遠離病毒的侵襲，願我遠離恐慌的傳染，  
願我安然自在，願我有智慧面對困難，願我的生命朝美好方向發展」**

(上述內容摘錄自賴玉珊諮商心理師，英國牛津正念中心MBCT受訓中的正念認知療法教師，正念生活手冊)

**若你因為疫情而引發恐慌或壓力，需要有輔導老師與你聊聊，歡迎來電或來信。  
輔導處諮詢專線：04-8952143**

**若同學對疫情仍有擔心或疑問，亦可撥打衛生福利部24小時免費安心專線  
「1925」諮詢**

國立二林工商輔導處關心您