



自我照顧懶人包

心管家關心您 

---Case1. 轉移注意---

停止接觸會讓你勾起情緒的情境，例如：減少接觸疫情相關資訊的頻率
找個安心的地方，把注意力轉回自己身上，慢慢呼吸
做一些自己喜歡的事情緩和情緒
試著做看看：

1. [正念引導練習](#)
2. [覺知呼吸](#)



---Case 2. 自我照顧---

想法減壓-透過閱讀，讓想法有所突破
身體減壓-規律的作息、充足的睡眠及飲食，藉由室內運動、按摩，讓壓力排解
情緒減壓-聯繫親友談心、冥想，讓情緒得以抒發
行動減壓-做不太累的活動轉換心情如拼圖、網路購物、追劇、吸狗吸貓 XD
試著做看看：

1. [冥想放鬆練習](#)
2. [居家運動](#)
3. [120 件可以在家裡做的小事](#)

---Case 3. 關照彼此---

利用網路與電子媒體，維持與外界的溝通，透過聯繫得到紓解與支持。

---Case 4. 尋求資源---

尋找可以協助的資源幫忙，如信任的家人、朋友、師長，陪伴你一同度過。

校內資源

[諮商中心網頁](#)

諮商中心專線 03-5186154（遠距教學期間以電話諮詢為主）

諮商中心位置 行政大樓 3 樓(平面 1 樓)郵局旁

校安專線:0972-590-728



校外心理關懷專線

生命線 1995

張老師 1980

24 小時安心專線 1925

校外資源

警消 110 或 119

[衛福部防疫安心專區](#)



連結網址

1. 正念引導練習：<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=aBh2-XmY63s>
2. 覺知呼吸：<https://www.mindfulnesscenter.tw/blog/compassionate-breathing-awareness>
3. 冥想放鬆練習：<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=vqBXnjo4h0U>
4. 居家運動：<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=M56to7gX6bE>
5. 120 件可以在家裡做的小事：<http://www2.cch.org.tw/UploadFile/10172/彰基心理諮商中心-120 件可以在家裡做的小事.pdf>
6. 諮商中心網頁：<http://sa.chu.edu.tw/p/412-1050-1009.php?Lang=zh-tw>
7. 衛福部防疫安心專區：<https://dep.mohw.gov.tw/Domhaoh/cp-4740-52615-107.html>

