

# 心安事順

# 疫情 安穩手冊

20210522 V1.2

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，

只要知道未來的狀態，就會讓人感到安心。

## 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。

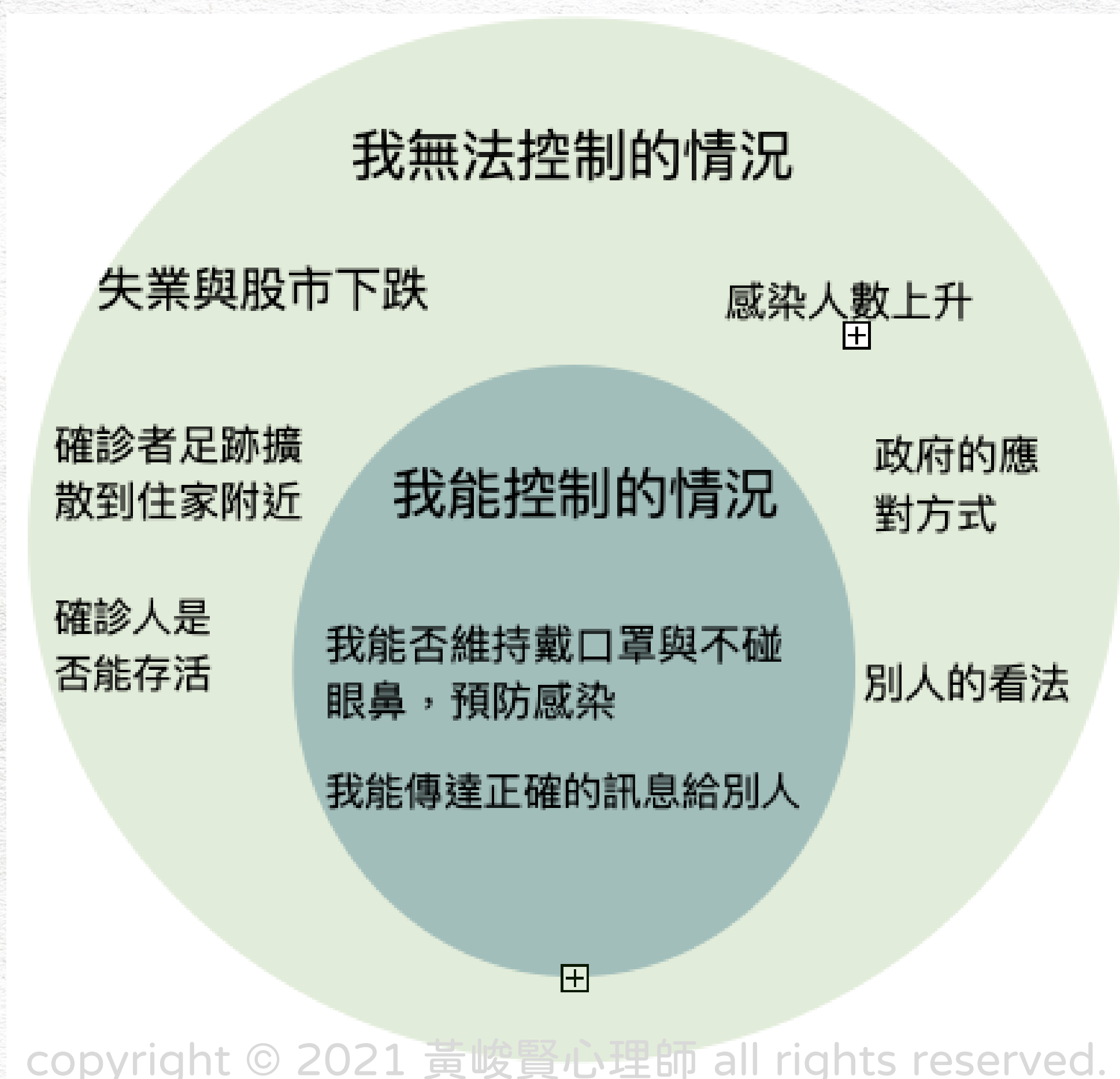
也可能是生活的小事。

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。

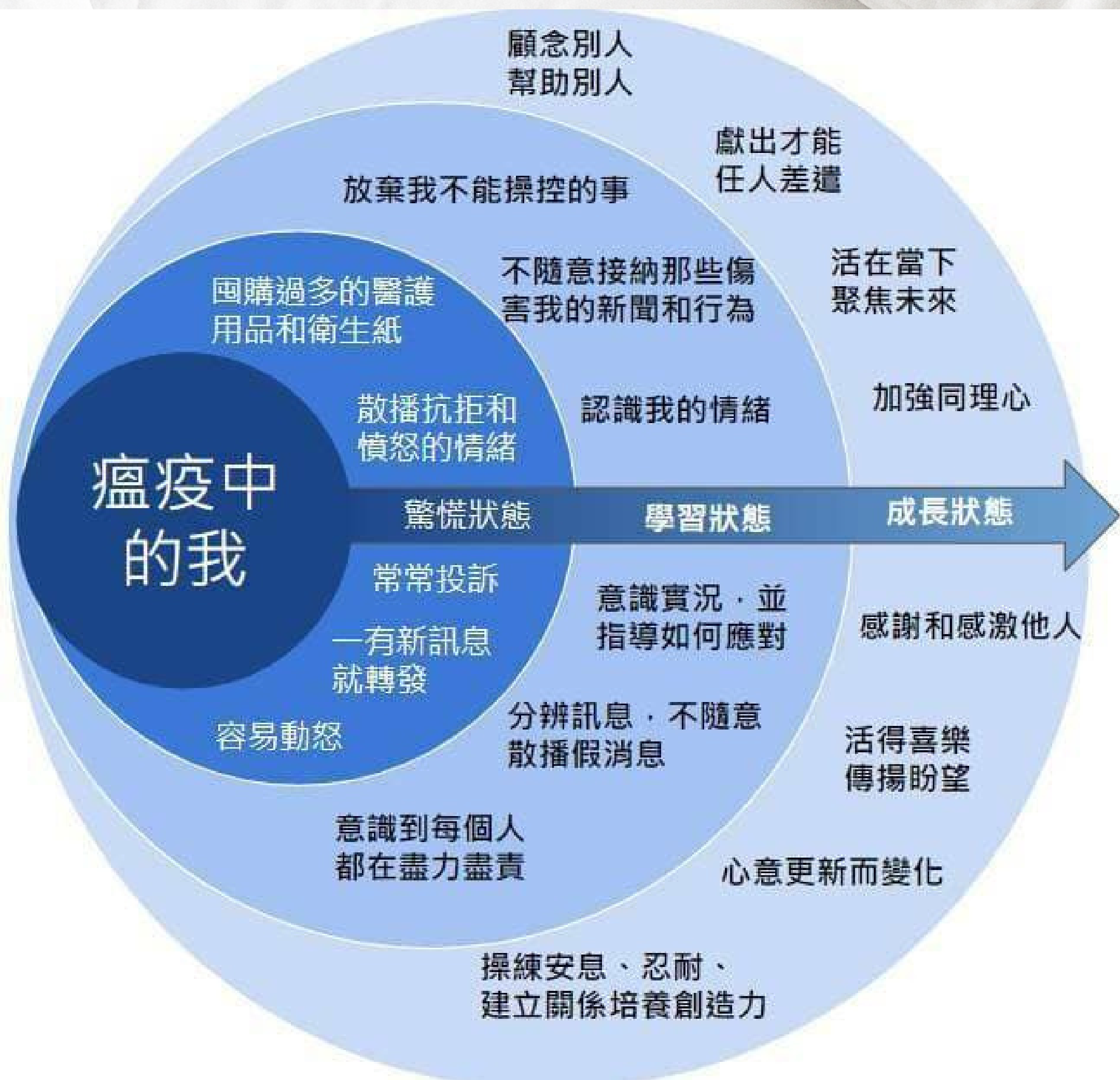
人的力量都是有限的面對自己的有限，  
才有辦法使用更適當的運用能力，  
要分清楚什麼是能控制的、什麼不能。  
才會有持續前進的力氣。



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，如果對方都陷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

如果你有任何建言、建議、專業分享  
都期待您能與我聯繫，  
我們一起發揮專業，守護台灣

如果你喜歡這份講義  
也歡迎贊助我們、或是請我們喝杯咖啡  
讓我們有動力能持續製作、持續改版  
也歡迎到我們的講義分享區  
有更多的其他內容給任何需要的人

如果您有其他的相關需求  
也歡迎您來到我們的網站：語心文創

我們團隊專處理關係與職場問題  
專長企業講座、企業訓練與EAP、ERP  
疫情期間，同島一命  
願意無償提供相關知識，歡迎轉傳

黃峻賢心理師敬上

聯繫方式：Facebook、Instagram