

出版者
東勢高工輔導室

110年12月
主題：生命教育



東工家話



疫情起伏很焦慮？
4大居家療愈指南提升身心免疫力

文章節錄自《A.S.O 足醫健康中心網站》
輔導室編制

疫情反反覆覆，是否感到焦慮爆表？



新冠肺炎自 2019 年爆發、蔓延到衝擊全球，已全然改變我們的生活型態。在疫情蔓延時，應當減少外出，而必須外出時應全程戴口罩、使用酒精消毒雙手、保持社交距離以達到最好的防護效果。生理防護做到了，但是，心靈呢？

其實，我們都忽略了當疫情四起、地區進入緊急狀態等的各種新聞刺激，會讓許多人承受很大的身心壓力。對許多家庭而言，長時間處在居家辦公的環境，孩子也因停課待在家，人際互動範圍突然過度密集、單一旦缺乏個人空間時，衝突與壓力隨之而來，我們又該如何因應呢？



1. 充足的睡眠

首先，最重要的是保持充足的睡眠。

固定每日睡覺與起床的時間，即使整天待在家中也須盡量維持規律的日常作息。

「環境」是影響睡眠品質很重要的因素，例如：房間的溫度、床具的舒適度。

若在錯誤的溫度下入睡，易導致入睡困難，過去研究顯示最佳睡眠溫度介於攝氏 16～20 度，這是因為大腦中樞神經接收到體溫下降的訊號後，會發出訊號讓人想睡覺。反之，大腦中樞神經若接收到體溫上升的訊號，就不會發出想睡的訊號，而且體溫變高之後又會流汗，因此體溫高時不容易入睡（參考資料：第一醫院）。

準備就寢時，頭部可保持涼爽，腳部則因為是身體恆溫重點，可穿著襪子保暖，幫助入眠。如在冷氣房內，可設定定時，並利用循環扇，不僅提升冷氣的效能、達到節能的功效，也能避免溫度太低而影響睡眠品質的情況。



2. 定期的肌力訓練

運動有助於消除焦慮與調適心情，在家可多從事動態活動，如利用線上舞蹈或運動訓練影片跟著做，也可使用室內健身器材，如跑步機、健身車等器材來自主運動。特別是每天做 30 分鐘的有氧運動或負重運動，對於減輕焦慮、舒壓的效果更好。但是在家運動也要小心運動傷害喔！

如果有進行一些跑跳動作，仍要視作在戶外運動一樣，穿著合適的鞋子來保護雙腳和膝蓋。

一般而言，輕量的氣墊鞋會是不錯的選擇，不僅幫助避震，減少地面反作用力對足跟、膝蓋的衝擊，包鞋的設計亦可提供足部穩定性，另外，良好的抓地力也是選鞋時需考量的要點，因為在家也會有跌倒的風險喔！



3. 營養均衡的飲食

居家防疫期間更要選擇均衡的飲食，即使壓力很大，也要避免過度攝取垃圾食物與精製糖，如：冰糖、白糖、高果糖玉米糖漿等。咖啡因的攝取也應有所限制，以健康成年人為例，每日咖啡因總攝取量不超過 300 毫克，特別是過量的咖啡因可能會讓壓力與焦慮惡化和影響睡眠，建議多以白開水代替飲料，一般情況下一天以飲用 2000 c.c. 為原則。

也建議在家盡量自己煮，食材選擇以原型食物為主，多以煮、蒸方式烹調。若想要維持低熱量飲食，雞胸肉也是理想的選擇，除了單吃外，也可以自己料理雞胸肉沙拉、雞絲拌麵等不同餐點的變化。



4. 適時放鬆與舒壓

為自己製造 Me Time (就是專屬於自己的時間)。

每天主動為自己安排幾分鐘的安靜時間，可幫助消除疲勞、靜心與減少焦慮。

有些人會以腹式呼吸來冷靜，或是輔以精油、按摩來幫助自己放鬆。

腹式呼吸步驟：

1. 先將氣用嘴吐完
2. 將手放在腹部感受起伏，用鼻子吸氣，並感覺到腹部凸起，直到吸滿為止
3. 用吸氣時的兩倍時間用嘴慢慢吐氣，感覺腹部自然凹下，直到所有氣都吐完
4. 重複 2-3 步驟，習慣後，可改為鼻吸鼻吐，直到覺得自己放鬆後可停止
5. 過程中專注在自己的吸吐上。

*平時只要覺得緊張時，都可提醒自己使用腹式呼吸



防疫期間，許多人會隨手攜帶 75% 酒精小噴瓶進行手部消毒，其實我們也可以在酒精瓶中加入少許精油，藉由噴灑後聞到精油香味來放鬆情緒。

例如有安定之效的苦橙、令人放鬆的薰衣草，帶來清新感的尤加利、松針，或香氣甜美的柑橘類精油等，皆有放鬆身心之效，檀香精油也有驅散焦慮情緒的作用，都是不錯的選項。

可依照個人喜好在瓶中滴入 3-5 滴。(注意：若用於消毒家裡環境，如家中有寵物，則不建議加入精油，因為部分精油可能對寵物有毒。)



特別提醒以酒精消毒雙手久了，容易造成皮膚乾裂不適，因此要比平時更注重護手，每天可使用護手霜來保養，特別是睡前抹上厚厚一層，戴上棉質手套，隔天起床就會覺得手部肌膚明顯柔軟許多。

睡前也可以將熱敷墊敷在肩頸痠痛之處來舒緩肌肉緊繃的狀況。

疫情會過去，自我照顧要持續

我們相信如同過去所有的流行性傳染病，新冠肺炎疫情終有趨緩的一日。現在所感受到的急性壓力感也會慢慢退去，但在適應「後疫情時代」所帶來的改變時，仍會感到新的壓力接踵而來，我們需要持續地關注並照顧好自己的身心健康，並提升面臨挑戰時的應變能力。平時有意識的照顧自己，規律的作息、定期的運動、均衡的飲食、適時的放鬆都可以幫助你恢復身心平衡。

無論未來遇到什麼困難，別忘了，深呼吸，你還有親友，你也不是孤獨一人的，因為在這個世界上，一定也有人正和你面臨相同的挑戰，不要害怕向專業求助。若你察覺自己需要和專業聊聊，可洽各縣市社區心理衛生中心尋求諮詢。



全國諮詢及救援服務專線

免付費安心專線 1925 (24 小時)
免付費生命線 1995 (24 小時)
張老師 1980
(中華電信撥打免費，其他電信，電信業者以市話計費)

免付費保護專線 113 (24 小時)
免付費男性關懷專線 0800-013-999 (每日 9:00-23:00)



電影推薦 1

卡特錢伯斯（摩根費里曼飾）在剛進大學時，他的哲學老師叫他們學生列出一份人生清單，寫出他們在過世前想做、想看、想體驗的所有事情。

雖然卡特一直很想依照他的夢想和計畫實現這份人生清單，但是現實還是必須面對。他歷經婚姻、生兒育女、各種責任義務及 46 年的黑手工作，逐漸地，他的人生清單也僅僅成為一個甘苦的回憶，代表他失去的無數契機及他在修車時的白日夢。

另一方面，億萬富翁艾德華柯爾（傑克尼克遜飾）則完全忽略他的人生清單。他從年輕到老年都忙著賺錢，並建立起自己的企業王國，然而他根本沒有空檔認真考慮自己的人生。很湊巧地，他們的人生都發生了轉折，像一記當頭棒地提醒他們該追求自己的人生。



卡特與艾德華住進同一間病房，他們開始有許多時間思考接下來的人生，以及他們到底擁有什麼。雖然他們兩人的背景截然不同，但是他們很快就發現他們具有兩個共通點：

第一點，他們都不瞭解自己，也不確定自己的人生抉擇是否正確；

第二點，他們都希望好好利用人生的最後時光，完成一直想做卻沒做的事。

此刻，他們的人生清單不再只是空想，而是等待他們實現的計畫。

於是，這兩個原本互不相識的陌生人不管醫師的指示擅自出院，一起踏上他們現在可能才真正開始的人生歷程，從印度泰姬瑪哈陵到東非坦尚尼亞大草原塞倫蓋提，從最高級的餐廳到最低層的刺青店，從超炫的古董跑車到刺激的螺旋槳飛機，他們帶著自己的人生清單及滿腔熱情，追尋著各自的夢想。

在展開雄偉美麗的世界之旅過程中，他們增加也刪減一些人生清單中的項目，因為他們決定要勇敢面對難題，就算這些問題的答案令人難耐。

不知不覺中，他們兩人成為真心的患難之交，以詼諧、睿智、誠摯的態度真情對待彼此。

資料來源：一路玩到掛 The Bucket List - Yahoo 奇摩電影 https://movies.yahoo.com.tw/movieinfo_main.html?id=2526

電影推薦 2

故事圍繞在一個熱愛爵士樂的黑人鋼琴家 Joe 身上。

Joe 胸懷大志，卻總是懷才不遇，平常在中學擔任樂隊兼職教師的他，有一天終於得到轉成正職的機會，又碰上朋友引介，能和心目中的偶像——爵士女伶桃樂絲一起上台演奏。

眼看一切都如此美好，他卻在回家路上跌進路面坑洞中，受了重傷，昏迷不醒。

在昏迷的過程中，Joe 的靈魂出竅，來到了「投胎先修班」。

在這裡，每個靈魂都必須集滿 5 個人格特質，並找到心中的「火花所在」，才能投胎到人世。

Joe 在這裡遇見了「22 號」，千年來，22 號一直找不到生命的「火花」，無法集滿徽章，不但非常「厭世」，也一直無法從投胎先修班「畢業」。陰錯陽差之下，Joe 和 22 號一起墜落人間。

22 號跑進了 Joe 的身體，而 Joe 的靈魂則禁錮在一隻貓身上，開啟了一連串驚奇的冒險...



資料來源：Cheers 快樂工作人雜誌 <https://www.marieclaire.com.tw/lifestyle/career/57311?atcr=c4b55>