

防疫健康心生活提案

【老師篇】

林恩婷實習心理師 製作

居家辦公上下班時間難以區分怎麼辦？



01 建立儀式感

- 與上班時做相同的服裝打扮。
- 工作前對自己精神喊話一下：
「加油！今天我可以順利完成教學的！」
- 喝杯咖啡、進行深呼吸為自己準備好一天工作的開始。
- 下班時也可以好好地稱讚自己：
「今天我做得很好！很努力地上課、處理學生與家長的疑難雜症。」
- 吃點、喝點自己喜歡的飲料與食物告訴自己已經下班了！

02 劃分出工作空間

區分出上班與下班後的空間（例如：在餐廳上課，下課時回到房間）、擺放出上班時使用的物品（例如：水杯、教具、行事曆）。

減少了與人的連結總覺得自己正孤軍奮戰？



01 彈性的情緒支持方式

打電話關心你想念的人，或透過視訊安心地與朋友聚餐。

02 彈性的資訊支持方式

雖然平時跟同事間教學方式的交流變少了！但可以透過加入一些臉書社團，打破空間的限制與全台灣的老師們進行教學方式的交流。也可以透過搜尋「心快活心理健康學習平台」來獲得疫情生活下的心理健康資訊。

03 適時地向外求援

- 搜尋「在宅抗疫心生活線上心理健康支持方案」，獲得相關資訊，以及個別諮詢服務。
- 撥打「衛服部」安心專線：1925，獲得心理諮詢服務。

對學生的狀況難以掌握讓我好焦慮？



01 大目標切成小任務

從設立小目標開始，再一天一天提升目標難度，確實地累積小成功，完成後不吝於給予自己鼓勵與酬賞。

02 專注於可控事務

學生與家長的狀況真的很難掌控，有時不妨轉而專注於維持自己的身心狀態，生活規律等等。先將自己的步調調整好，才能因應未來的挑戰。

03 保持彈性

在變動的生活下，造成有些以往我們可以做到的事情，變得更困難進行了！以致於有時候不免感到氣餒。如果依照原本慣用的方式與標準很難達成，不妨調整一下方式或放低標準，或許可以讓自己與學生們都能夠有空間緩口氣。

04 危機就是轉機

突然改變的生活步調，的確帶給我們許多慌張、不熟悉、不安的感受，不過也可以轉個念頭想想，現在正是幫助家長們更了解、更投入孩子教養工作的機會，而在這個過程中，大家都還在適應，應該給彼此與自己多一點的時間與空間進行學習與調整。

變化的工作模式所造成的身心負擔？



01 放鬆休息

從觸覺、味覺、嗅覺、聽覺上獲得放鬆，抱著柔軟的抱枕或寵物、吃些令自己愉悅的食物、點個香氛蠟燭或精油、聽聽白噪音或輕音樂，或是看一些能夠讓自己淡忘生活壓力的影片。還有時間的話也可以找個三五好友一起視訊健身或伸展。

02 回到自己

一整天都忙著照顧學生與家長了！下班後也要記得留些時間好好的照顧自己！寫寫日記、靜坐冥想、以自己的方式記錄心情都可以幫助我們感受自己的狀態，並且好好地充電，好好地讚賞自己一天下來的努力。

