

# 隔離的期間 會出現哪些擾人的情緒

- 1.突然來的自由限制，所造成的暫時的慌張不知所措應是自然的反應，不必過分強求表現鎮定，以免壓抑了過多的壓力影響後續的抗壓力。
- 2.可能產生憤怒情緒與抱怨，則要找到適當的出口(例如：打電話給朋友、家人、諮商中心03-5593142#2330~2335 時間：一到四 9:00~16:00)。
- 3.沮喪與孤獨，可能也會出現感到被遺棄的心情，可利用安全的管道與有同樣際遇的朋友連繫，相互鼓勵傾訴，可以增強信心以及支持。
- 4.焦慮感來臨，可用信仰或休閒活動等可轉移注意力的方式，來幫助其慢慢地減低。

近日明新科大諮商中心的心理師們也會適時地打電話關心您們的狀況，請保持手機的暢通。

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/19



明新科大諮商中心



# 那些隔離的日子， 為自己製造一些儀式感和成就感

長時間獨處的日子，讓我們容易失去時間感，有時候會想不起來昨天做了些什麼，枯燥無味壓縮了大腦對時間的感知，幾分鐘或幾小時好像都差不多。在沉悶的日子裡，如何給自己的生活帶來一點色彩，增加活著的意義感？有以下五點可以參考。

## 1. 盡量讓作息有規律：

規律的作息能維持我們對時間的感知，亦可在白天有陽光時曬曬太陽，增加褪黑激素的分泌，讓晚上能睡得更好。

## 2. 可以追劇，但不要追得沒日沒夜：

每晚依然要規律時間睡覺，保持身體免疫力。

## 3. 準時三餐：

藉此把時間分成三段，讓人有時間感。

## 4. 白天維持正式穿著：

早起換掉睡衣與寬鬆居家服，換穿平常出門的衣服，以免長此以往，開始懶惰和沮喪。

## 5. 設定計畫：

可以嘗試過去想做，卻一直沒時間做的事，如培養每日運動、瑜珈、閱讀的習慣。

總之，隔離期間「學會孤獨，和自己相處」，這應該是意想不到的收穫吧！

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/20



明新科大諮商中心



# 隔離期間 如何穩定自己的精神與心理狀態

長時間獨處的日子，讓我們容易有煩躁且孤單等負面情緒，以下提供一些方法穩定情緒。

## 1.保持關懷別人的心：

在隔離的空間內，儘量的找到仍然可以幫助到其他人的方法。

## 2.在隔離的空間內，保持與外界接觸管道：

跟朋友們訴說目前的心情，或是記錄自己的感想日誌都很有幫助。

## 3.通過各種管道了解資訊：

能理性獲取正確內、外部資訊可以避免不必要的恐慌；相反的，流言及聳動消息，是潰擊信心的隱形殺手，不可不慎，多跟外面的朋友、家人們聯繫，多了解外部情況，藉此穩定自己的心情。

## 4.諮商中心在這邊也提供幾個可以跟朋友們互動的遊戲：

(1)Gartic.io:可以互相出題畫畫猜東西。

(2)Among us:手機即可玩，類似狼人殺但更有互動性。

(3)BOARD GAME ARENA:有相當多種桌遊，用網頁即可玩。

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/21



# 隔離期間， 如何照顧自己的感受

面對突如其來的變化，你可能會產生許多焦慮或不安的感受，不知道該如何與之共處，多出了許多獨處的時間，也許正是個學習自我照顧的好時機。

## 1. 當煩躁不安，難以維持正常生活作息時，可以怎麼做？

先採取一些方法來穩定自己，例如，允許自己哭一哭、練習深呼吸，抱抱可以安慰你的物品，如毯子或娃娃，泡泡熱水澡或沖澡，找出令人愉悅的事等等。

## 2. 減少因訊息帶來的心理負擔：

盡量控制自己每天接收有關訊息的時間不超過一個小時，在睡前不宜閱讀過多相關的訊息，使自己心亂。

## 3. 記錄下你的想法與感受：

當許多想法出現，讓你感到心煩意亂時，寫下來有助於整理自己的感受，且將情緒具體描繪出來，本身就有舒壓效果，能減輕負面感受。亦可透過手機APP紀錄心情，如Daylio、Worrydoll。

這些方法有效性因人而異，最重要的是你能夠列出一張好好照顧自己的清單，告訴自己當負面情緒要淹沒你時，這些是你可以嘗試的事。

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/22



明新科大諮商中心



# 記錄你的獨處經驗

『過得還不錯的一年：我的快樂生活提案 (The Happiness Project)』的作者，曾經整理過 7 種感到孤獨的狀態，好像可以讓我們認識自己，讓我們明白原來「孤獨無所不在」。

第一種狀態『來到新環境』的孤獨

第二種狀態『當你發現自己原來跟對方不一樣』的孤獨

第三種狀態『沒人懂你』的孤獨

第四種狀態『大家不願意花時間在我身上』的孤獨

第五種狀況『你發現沒有值得信任的人』的孤獨

第六種狀況『是一種沒有被提及或遺忘』的孤獨

第七種狀況『沒有能陪伴』的寵物

現在的你正經歷生命中的特別歷程，或許你可以自行再增加第八種狀況、第九種狀況...。其實，孤獨是關乎個人的生命經驗，透過獨處，可以幫助我們反思自己如何看待親情、看待友誼...，藉由獨處這個機會，省思自己平日與他人相處的點點滴滴。

此刻，當你有許多想法出現時，建議你可以透過手機APP紀錄心情，如 Daylio、Worrydoll，為自己留下生命的足跡。

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/22



明新科大諮商中心



# 動起來!開始你的七天挑戰

在隔離的環境中封閉的空間難免會感到慵懶，也會讓身體完全不活動，但身體若是一直處在不動的狀態心情也會感到低落，因此以下提供一些方法及步驟，讓在隔離期間的你也可以動起來。

## 第一步驟『找到適合自己運動的時間』

每一個人習慣運動的時間都不一樣，有些人喜歡早晨有些人喜歡晚上，這都沒關係，重點是自己的習慣，習慣才會讓你動起來!

## 第二步驟『每天的堅持』

運動最難的部分就是堅持，最重要的是找到屬於自己的目標或是跟夥伴們約時間一起視訊運動，運動產生的多巴胺也有助於放鬆喔。

## 第三步驟『找到適合你的運動』

有些人偏好有氧運動，有些人則偏好肌力訓練，是沒有差別的，只要是能讓自己動起來的運動都是好運動。

## 第四步驟『紀錄自己每天的運動時間』

這步驟是最重要的，將自己的運動軌跡記錄下來，當你看到這些紀錄時你才會更有成就感。

以下推薦一些有不錯的運動youtuber及影片:

May Fit(居家徒手訓練、越隔離越FIT)、健人蓋伊(高效間歇有氧)

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/23



明新科大諮商中心



# 三個溫暖人心的 Podcast 節目， 治癒低潮、疲憊的你！

在學習獨處的過程中，有時會感到孤單，這時候你需要的是一個在你耳邊輕語的對象、一個獨處時環繞的聲響。這時，就讓 Podcast 與你同行，我們希望能夠用這份撥放清單好好地擁抱你，告訴你：「你不孤單」。

## 什麼是 Podcast？

Podcast 亦稱為網路廣播，它的檔案存放在網路上，可以隨你喜好的時間收聽，也可以想成是聲音版的 YouTube。

### 1. 馬克信箱

若生活中的煩惱無人訴說，寫封信到《馬克信箱》吧！這是一個暫時存放秘密的地方，主持人馬克和瑪莉將在節目中回覆你的來信，讓你有個樹洞可以說出自己的煩惱。

### 2. 哇賽心理學

以生活化的角度切入聊聊心理學，內容包含自我覺察、自我成長、關係經營等，推薦給想深入了解自己內心的你。

推薦單集：享受獨處，是與自己親密對話。

### 3. 台灣通勤第一品牌

節目內容輕鬆幽默，聽眾不會有距離感，主題不限，從新聞時事到人物專訪，如同兩位好友在你耳邊跟你分享他們近期的所思所想，每集都極具「笑」果。

以上為幾個推薦的節目，也歡迎你自行探索，找到適合你頻率的節目。

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/24



明新科大諮商中心



# 喜歡寂寞

【喜歡寂寞】這是蘇打綠的一首歌，這首歌感覺像是描述自己經歷情傷後現在的狀態，就好像一個人在經歷了許多之後，對於過往已不再多想，學會了生活，能享受寂寞，是現在自己的心態，有種豁然開朗的感覺！

隔離期間，最常有的感覺就是孤獨、寂寞吧！作家蔣勳在14天的居家隔離中，讀了很久沒讀的書、聽了很久沒聽的音樂，突然意識到自己已經好久沒有靜靜回到一個人，他說：新冠肺炎似乎提醒我們，要好好面對孤獨的自己。

你有多久沒有跟自己對話了？心理學家歐文·亞隆：「要完全與另一個人發生關聯，我們必須先跟自己發生關聯。如果我們不能擁抱我們自身的孤獨，我們就只是利用他人作為對抗孤立的一面擋箭牌而已。」有些人因為害怕孤獨，寧可選擇困在假面的人際關係中，一味地去討好他人，缺乏關注自己，於是常常把自己陷在情感失落與疏離感中，日漸憔悴。趁著隔離期間，練習獨處，正面接受寂寞的感受，適度遠離社群網站，學習和自己對話，覺察並正視自己的需要，活用孤獨，領悟生命最珍貴的東西不是「有」而是「無」，享受一個人無憂、無慮、自由、自在的時光！

蘇打綠 sodagreen - 【喜歡寂寞】

[https://www.youtube.com/watch?v=AUv4\\_IsYb6U](https://www.youtube.com/watch?v=AUv4_IsYb6U)

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/25



明新科大諮商中心



# 練習正念10分鐘！

## 讓你獨處時平靜、不焦慮

此時的你，可能原先的工作，或是和親友出遊的計畫等被隔離打亂，感到無比焦慮。心煩意亂的你，想找回內心的平靜，卻不知道該怎麼做嗎？

以下，將帶你認識正念以及進行的方式：

「正念」的英文是「**mindfulness**」，並非代表「正確的念頭」或「正向的意念」，而是在當下保持對內在的關注，包括自己的身體動作、感受、想法等，並以接納、不評判的態度體驗自己的身心狀態。

### 如何開始學習正念？

正念可以融入在日常生活中，透過觀察呼吸，或是外在環境（可以關注當下發出的聲音、感覺和動作等），以及掃描身體（將注意力集中在身體各部位的感覺）等方式來進行。

開始練習正念時，需要投入、專注在當下你所做的事情，可以是在吃飯、刷牙等進行日常活動的時間。注意自己的呼吸是快還是慢，感受食物的味道，注意水的溫度等等。一開始總會恍神，分心想到其他的事情。但當你覺察到自己分心的時候，不需要批判，或是討厭自己這樣的狀態。接受偶爾會分心的你，慢慢把自己的思緒帶回來，持續覺察自己的感受。

以下提供幾個影片，同學們可以透過影片中的引導來嘗試看看：

疫情下的減壓練習—正念冥想引導

<https://reurl.cc/Y987ND>

疫情下的覺察練習—正念瑜珈伸展

<https://reurl.cc/Qj4nqp>

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/26



明新科大諮商中心



# 居家療癒指南，教你減壓放鬆

面對長時間的隔離，我們需要舒緩身心，除了保持愉悅心情與良好的睡眠品質，提升自身免疫力外，在隔離的期間，我們可以怎麼減壓放鬆？

諮商中心提供三個讓你能夠動起來的放鬆方式：

## 1. 瑜伽

可以想像陽光灑落在身上的溫暖，當自己每次張開手臂，都能擁抱更多的希望。感覺胸悶、疲累時，不妨試著練習瑜伽的拜日式、下犬式跟樹式，這些動作能透過伸展、大口呼吸，替身體帶入更多氧氣。當然，也可以進行自己習慣的運動。

## 2. 腹式呼吸

當吸入足夠的氧氣，身體有能量自癒。可練習將意念放在腹部，「鼻腔吸入空氣4秒，舌尖頂著下顎，停留7秒，再將嘴巴微微張開，吐氣8秒」此為一次完整的呼吸。

## 3. 自我暗示放鬆練習

靜靜地坐著，將注意力放到呼吸、心跳上，從頭頂開始，陸續掃描關注身體每個部位的感受。

推薦影片：

瑜珈全身伸展入門

<https://reurl.cc/zMA10p>

腹式呼吸練習引導影片

<https://reurl.cc/EpG6pR>



明新科大諮商中心

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/28



# 三部電影讓你對抗孤獨

在隔離時多出了許多時間可以讓自己運用，但這些時間往往會不曉得要做什麼，可能睡覺或者是玩玩手機看看影片，與其這樣不如來難得的讓自己靜下來慢慢的將一部電影仔細地看完，以下推薦三部電影值得讓你回味。

## 1.雲端情人：

是一部2013年的美國科幻愛情片，講述主角與擬人化女聲人工智慧助理之間的所發展戀情的故事，主角雖能體會他人從文字中表達的情感卻無法讓自己向他人表達出情感，也帶出了我們生來就是會寂寞、孤單，也因此需要他人的支持及關懷，讓人可以思考自己所想要的。

## 2.絕地救援

是一部2015年美國科幻電影，講述主角因意外與組員分開而必須在獨自活在火星上，電影中主角展現堅韌的毅立即不放棄希望的精神令人振奮，與組員間默契及信任也讓人印象深刻，只要不到最後一刻，希望都不會消失。

## 3.浩劫重生：

為2000年出的一部荒島求生的電影，主角因空難而漂流到孤島上，其餘乘客無一倖免，主角也就必須在荒島上自立更生，也試著讓自己可以好好的活下去，是一部孤單但也讓人知道人的可能是無限的。

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/27



明新科大諮商中心



# 隔離過後的生活

隔離終於到最後一天了，在隔離期間會有許多的情緒及感受，整天都關在同一個空間裡，無論是身心可能都會相當的疲倦，但在這之後就可以好好的回家跟家人見面，也可以回到自己熟悉的床鋪，在離開防疫旅館後別忘了跟自己說聲辛苦了，熬過了這不舒服的兩個禮拜，也剛剛好可以回家過年，不過在隔離後也提醒大家還是要做好自主健康管理，保護自己也保護家人，下列有幾點注意事項提醒各位

- 1.每日早/晚各量體溫一次、詳實記錄體溫、健康狀況及活動史，並配合雙向簡訊回報健康狀況。
- 2.避免出入無法保持社交距離，或容易近距離接觸不特定人之場所。
- 3.禁止從事近距離或群聚型之活動。
- 4.外出時全程佩戴口罩及保持社交距離。
- 5.若出現相關症狀，應主動與當地衛生局聯繫，或撥1922，依指示方式就醫。

若在隔離期間養成了運動及正念的習慣，別忘了在隔離結束後也可以繼續使用，讓它們成為你生活的一部分吧，還有什麼想說的或是有其他狀況，別忘了諮商中心都是你們的後盾喔！

明新科大諮商中心 關心您 2022/1/29



明新科大諮商中心

