

## 面對 COVID-19 疫情，生心理如何照護？

項 目	資 源
衛生福利部	防疫心理健康
看看心快活心理健康學習平台怎麼說	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.我 ok，你 ok-心理危機介入大眾篇</li> <li>2.心理防護罩，安定好心情</li> <li>3.生活來點幽默，疫來疫安心</li> <li>4.陪伴孩子安度肺炎風暴</li> <li>5.陪伴長輩安度肺炎風暴</li> <li>6.霧起雲湧—我們仍堅守陣線</li> </ol>
看看桃園療養院教你如何面對疫情的心理調適	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.安心照護網</li> <li>2.「新冠病毒 定心丸：給精神病友及親人的防疫照護指南」-01</li> <li>3.「新冠病毒 定心丸：給精神病友及親人的防疫照護指南」-02</li> </ol>
看各專業學會 / 專家學者怎麼說	<p><b>(一) 台灣精神醫學會</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.「安、靜、能、繫、望」五字訣 防疫隔離中的安心原則</li> <li>2. 面對新冠病毒疫情，台灣精神心理健康指引</li> </ol> <p><b>(二) 台灣兒童青少年精神醫學會</b></p> <p>新型冠狀病毒(Covid-19)兒童心理衛生資源</p> <p><b>(三) 國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.你累了嗎?—新冠肺炎(COVID-19)疫情中的壓力調適</li> <li>2.如何幫助孩子處理新冠肺炎(COVID-19)疫情中的壓力</li> <li>3.關於新冠肺炎(COVID-19)幼兒會問你的問題</li> </ol> <p><b>(四) 台灣臨床心理學會</b></p> <p>防疫如作戰，我們齊心面對</p> <p><b>(五) 中華心理衛生協會</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.新冠肺炎疫情與心理健康</li> <li>2.在武漢肺炎風暴裡，每一個人如何調適自己的壓力？</li> </ol> <p><b>(六) 全國自殺防治中心</b></p> <p>針對新冠肺炎(COVID-19)疫情聲明稿</p>
疫情心理諮詢	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>社團法人台灣自殺防治協會</b>：檢測情緒困擾的程度 -心情溫度計專區</li> <li>2. <b>衛生福利部</b>： 疫情心理諮詢專線-1925 ( 依舊愛我 ) 安心專線</li> <li>3. <b>屏東縣社區心理衛生中心</b>：心理諮詢專線 08-737-0123</li> </ol>



居家防疫動起來

- 1.衛生福利部國民健康署：我家也是健身房
- 2.臺北市立大學：居家訓練
- 3.中華民國健身運動協會：居家運動
- 4.衛生福利部國民健康署：15 分鐘上班族健康操
- 5.臺北市衛生局：高齡者居家自主運動健康操

