

居家職場安度 COVID-19 PEACE 五部曲

E 投入生活

用更積極的心情呼應一些短中長期的目標，關注發揮自己的能力和興趣，避免在家受疫情約束的這段時間，阻擋了自己對自我生涯的期待和熱忱。蓄意安排有意義的人我之間的歡樂氛圍，來維持多樣的、有活力的作息方式。積極的人際經營，像是分享彼此所不知道的心情故事和勇敢有趣的經驗、規劃新的居家休閒遊戲、協助他人完成一些生活的小確幸，以創造彼此可以相互稱讚好表現和幽默感的機會。

P 遵守政策

以群體合作為最高能力，接受政府的防疫步驟，讓自己和家人都成為抗疫防線的一份子，用努力的守護來避免變成防疫的破口。例如：每日接收政府關於防疫的正式公告，遵守防疫會議的專業判斷；在群體共同的約束與共識裡面，不使用「我需要」或「無法忍耐」作為理由；不轉發或傳播非正式公告的防疫訊息；多關懷防疫系統中各種職場角色的付出，遵守政策的過程中運用同理心來溫暖自己和別人。

 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

 心快活
心理健康學習平台

C 改變習慣

重新安排因疫情帶來的生活方式，發揮創意建立自己新的行為習慣和時間表，例如：把每日重要的事情（含職場任務）先放入行程表、學習嶄新的遠距溝通方式、掌控通訊的表達技巧、提醒自己在居家期間能夠保持人和人的溫度、完整維護社交距離和居家習慣，也注意叮嚀自己不要落入社群媒體中常發生的人際比較與單一標準答案的爭執陷阱，反而是多利用機會稱讚彼此的創意和努力。

A 接納情緒

允許並接納自己在防疫期間，因外在隨疫情有太多突然的變化，而容易產生一些負面的心情。隨時注意不要讓自己的壞心情累積在身體裡面，造成睡不好、胃口差等。接納情緒後不要隨便懷疑自己，而能盤點自己所擁有的資源和能力，就可減少因被疫情影響的工作狀況或經濟條件的壓力感。透過覺察和接納，加上以下步驟來協助安定身心：停下來、深呼吸、轉念、起來做事。

E 強化自我效能

在生活中給自己更多機會，透過主動安排日程、完成工作與任務來體會成就感，進而提升「我能等」、「我可以」、「我能做到」的自信心。例如：尊重自己的職業角色並相信自己的重要性，鼓勵自己堅守工作的使命；經由自己在工作崗位上的創意，來扮演防疫尖兵的角色；珍惜和欣賞自己對工作的堅持與努力；以不計較別人狀態為原則，而願意付出關懷和信任，且提振了團體士氣。

