

安

建立安全感，減輕對威脅的恐懼



尋找讓自己身心安全的环境



安心資源：

- 1925安心專線
- 社區心理衛生中心



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

靜

維持心理平靜，避免過度刺激



利用呼吸、伸展
運動來穩定情緒



避免過多資訊
辨別消息來源



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

能

增加自我效能感，思考我能做什麼



思考
我能做的事



遇到困難
拆成小任務



提升
生活控制感



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

繫

維持社會連繫，避免離群索居



跟親友保持連結
約定聯繫的方式及頻率

聆聽表達支持
幫助緩和他人的壓力



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

望

抱持希望．重視當下



重視當下
可以完成的事



記得你已經展現
很多力量了



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare