

守護自己，保護他人，防疫隔離安心度過

防疫隔離是你我都不願意發生的事，但為了讓疫情受到控制，讓身邊的人受到保護，並配合政府防疫政策，故防疫隔離成了在此時期的必要防護措施。在這漫長的14天中，食衣住育樂有專人服務，但在隔離環境中心情上可能有所不適，故先安定好自己的心情，安然地度過這14天，為首要任務：

（一）隔離的期間，會出現那些擾人的情緒

1. 自由限制可能造成的暫時的慌張不知所措，這是自然的反應，不用過度強求鎮定，過份地壓抑反而會影響後續的抗壓與適應能力。
2. 接下來可能會有憤怒與抱怨，試著找到適當的情緒出口〔如：用通訊軟體與朋友聯繫〕以緩和情緒。
3. 沮喪與孤獨，感到被遺棄的心情也會出現，此時利用安全的管道與有同樣際遇的朋友，取得連繫，相互鼓勵傾訴，可以增強信心。
4. 焦慮感的來臨，可嘗試自己可接受的信仰活動或其它可轉移注意力的方式，來幫助其慢慢降低。

（二）隔離期間，如何應對各種「患得患失」的負向思考

1. 面對一個不確定的處境，各種的擔心與憂慮也會出現，這些心情是伴隨著「患得患失」的念頭而來，最好儘量轉移注意不讓念頭繼續擴張盤據整個腦海。
2. 若很難打消這些念頭，則不必強求，可以一面帶著這些念頭，一面去做其它的事，雖然會分心，但是還是要讓自己「動」起來。
3. 不要坐著或躺著讓心中一直繞著「患得患失」的念頭。

（三）隔離的期間，如何增加自己的抗壓性與意志力

讓自己生活規律化，儘量把生活品質維持在一個水平：有學習時段，休息時段，娛樂時段，運動時段，進餐時段，交替安排這些活動。

（四）隔離期間，如何穩定自己的精神與心理狀態

1. 保持關懷別人的心，在隔離的空間內，試著思考可以幫助到他人的方法。
2. 在隔離的空間內，保持與外界接觸管道，訴說心情，或是記錄自己的感想日誌都很有幫助。
3. 能理性獲取正確資訊，就可以避免不必要的恐慌。

（五）隔離的期間，如何適應自己的新身分- 「隔離者」

1. 就像新生入學一般，新的身分會有哪些注意事項，需要花一點時間熟悉，當這個角色清楚了，一些不舒服的感覺也會漸漸淡去。
2. 受到沒有被隔離的朋友或同學們短暫的異樣眼光或人際距離的變化是避免不了的，也需要給他們一點時間適應，因此你成熟表現是最佳的示範，不必把別人的無知轉變成傷害自尊的工具。

