

抗疫好生活，土城醫院 給你防疫百寶袋



◎新北市立土城醫院社服課社工師 邱瑀庭

◎新北市立土城醫院社服課社工管理師 周政仁 校閱

▲長庚社會公益作伙來
Facebook 粉絲專頁

社服園地

新冠肺炎疫情爆發至今已經兩年多，民眾原有的生活、工作、學習模式都因疫情被迫改變，除了健康上的防疫，是否關注過情緒狀態？因應本土新冠肺炎疫情爆發階段，不論是被匡列的居家隔離者、輕症確診者或無症狀者，許多民眾被迫待在家中居家隔離。為安撫民眾焦慮不安之情緒與緩解居隔壓力，土城醫院社會服務課於6月～7月間與各醫療團隊規劃6場與防疫主題相關的有趣社區健康促進講座，於長庚社會公益作伙來 Facebook 粉絲專頁進行直播，讓您居隔期間一樣能保持身心健康。

長庚阿波化身為哆啦 a 夢給你萬用百寶袋，本活動每場皆以一個多拉 a 夢的道具為主題，第一場為「阿波竹蜻蜓」由復健科魏孟婷物理治療師教導民眾居家簡易運動教學，一起擺脫疫情期

間囤積的脂肪；「阿波美食桌巾」由營養治療科許琬苡營養師帶來「居家隔離防疫飲食聰明選」，教導民眾怎麼搭配才能吃得健康；「阿波任意門」為精神科鍾季螢社工師準備的防疫期間舒壓小撇步，教您如何緩解心理的壓力，與適時紓壓的小撇步，如果想回顧直播的朋友，歡迎上長庚社會公益作伙來 Facebook 粉絲專頁搜尋。

居家隔離絕對要先提前做好準備，7月分的直播活動將告訴你防疫在家的居家照護資訊，如果胃痛我們可以怎麼做？以及胃藥小知識。也因為宅在家裡不論大小朋友、長輩都變成低頭族，為避免視力退化，我們也準備了護眼運動，降低壓力造成的腦神經細胞發炎反應，避免心理健康受到影響，邀請您一同參與線上講座，期待我們在雲端相見。📺

7 月分直播場次

時間	主題	講師
7/6(三) 12:00 ~ 13:00	阿波的家庭藥師皮箱～ 胃藥不捍胃	藥劑科劉賢德藥師
7/7(四) 14:00 ~ 15:00	阿波時光電視機～ 在家追劇的視力保健	眼科林睿彥醫師
7/12(二) 12:00 ~ 13:00	阿波的如果電話亭～ 如果沒有疫情就好， 如何自我照顧心理健康	精神科陳玫秀臨床心理師