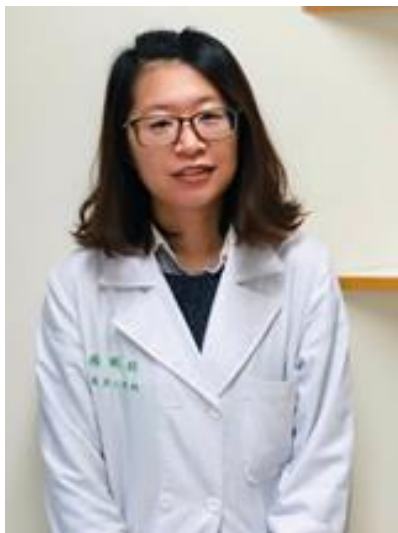


## 臨床心理中心-楊織羽臨床心理師



### 現職：

臺大醫院臨床心理中心臨床心理師

### 專長：

臨床神經心理衡鑑、情緒困擾與適應性問題、壓力調適

### 學歷：

長庚大學行為科學所臨床心理組碩士班

國立臺灣大學心理學系學士

## ● 經歷：

陽明交通大學附設醫院精神科臨床心理師

## ● 楊臨床心理師貼心小叮嚀：

面對疫情變化、大環境的動盪，心中難免充滿了各種壓力和不安的感受，因應這樣的狀態，可以試著用以下五個字的口訣來安頓身心：

「安」：外出戴好口罩，返家徹底消毒，建立適度的清潔程序，也避免接收過多的疫情資訊，讓身心都處於安全的狀態裡。

「靜」：讓心情能平靜下來，找到適合的放鬆方式，可以試試看聽音樂、冥想、使用精油等不同的方式。

「能」：無論是居家辦公或是生活模式變動，摸索出新的工作秩序，找到能投入、發揮效能的事，肯定自己做得好的部分。

「繫」：即便不能見面，仍可透過通訊軟體等方式，建立與親友的聯繫。

「望」：仍然對未來抱持希望，在沙漠裡即便無法開出明艷的牡丹，仙人掌也依然綠意盎然。

最重要的是學習好好地與自己相處，細心觀察身心狀態的變化以及自己想要如何被對待；用什麼心情去疼惜摯愛的人，就怎麼珍愛自己。

NTUHF