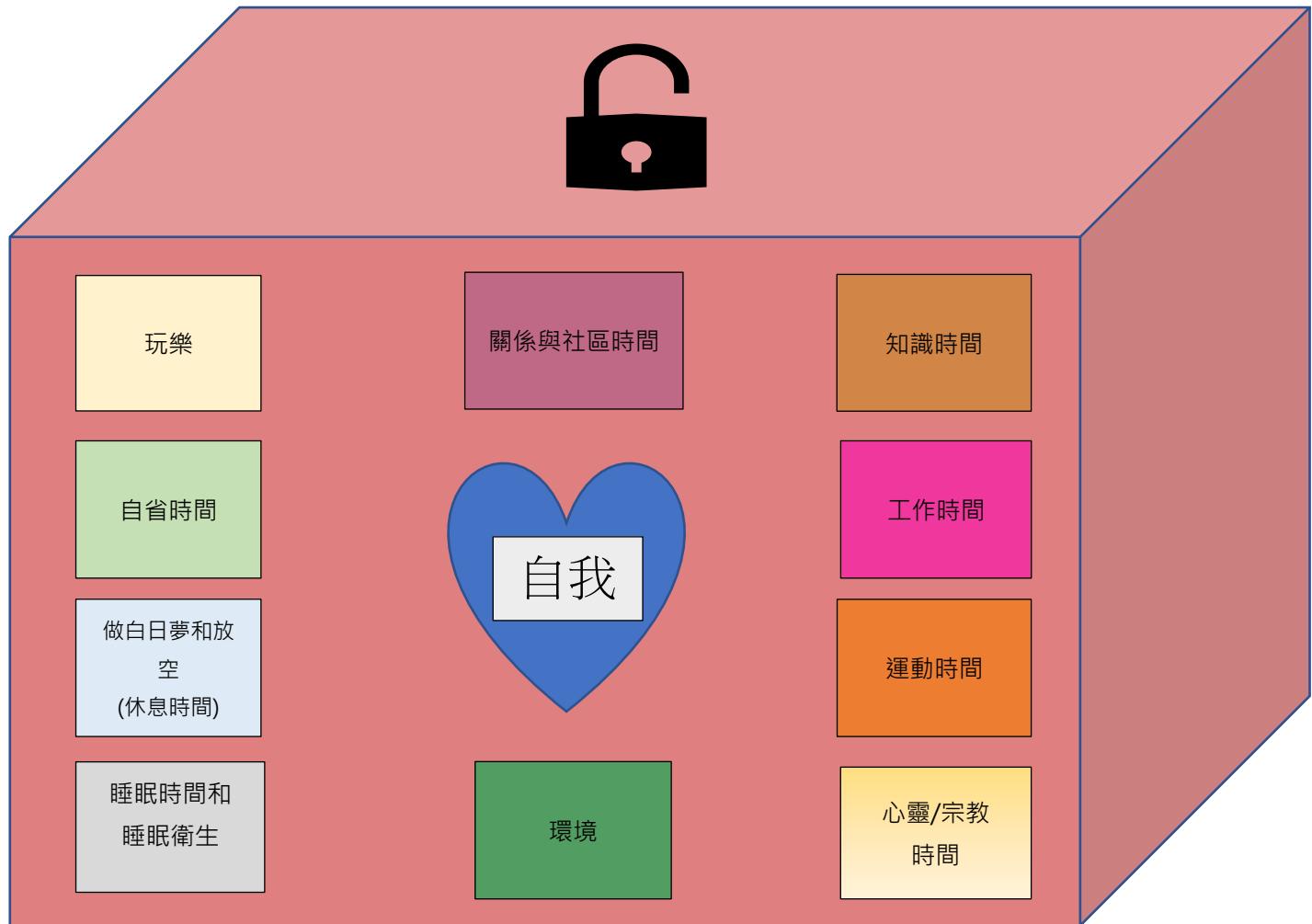




健康與保健工具箱

Nicholson, Shimpi Driscoll, Kurtz, Márquez and Wesley (2020) *Culturally Responsive Self-Care for Early Childhood Educators*



健康工具箱中每個類別的範例

以下是屬於上述每個活動類別的範例。這些僅是少數部分，並不能完全反映所有的類型活動。這些範例可以幫助您開始思考自己的健康和保健，包括您的強項和/或需要注意的領域。您會看到這些類別有許多重疊部分但他們並不相互排斥。



娛樂-是指富娛樂性的活動，而不是為了要完成任務或出於實用目的。例如：跳舞，聽音樂，和朋友一起出去玩，手工藝，創意烹飪，冒險，旅行，探索新事物，上課。想想看一個孩子，沈浸於玩耍和娛樂的活動中。它可以是學習，活動，飲食，而它是可以帶給讓您歡喜，並釋放出快樂的血清素來緩解你所有的壓力。

自我反思時間-指我們向內調整並反思自己和生活的時間。我們花太多的時間向外攀緣，而向內自省可以讓我們的情緒狀態和健康能獲得調和。例如：諮詢，治療，與朋友交談，寫日記，祈禱，冥想，瑜伽，散步。許多數人在一天當中將大多的注意力停留在我們感官的上（電視，工作，談話，孩子，做晚飯）。當我們要孩子“注意”時，這通常意味著向外集中注意力。隨著時間的流逝，我們的內心世界被忽略，然後逐漸蔓延，如同我們怒火上升然後無意識地意外爆發一樣，劫持了我們。如果我們逐漸將注意力轉移到我們身體的感受，情感，思想和行為上，就可以實現幸福和健康。

做白日夢，放空。與專注相反就是做白日夢。在探索想法或創造性思維時，試著放逐你的思想。它能使大腦處在一個創新模式，並帶來新的想法和見解。例如：躺在毯子上看著星星或雲朵，躺在床上讓您的思想四處流竄，走路和思考創意，寫作和思考創意，找個能聽你隨意天馬行空的人。醫學博士斯里尼·皮萊（Srini Pillay）在哈佛大學健康出版社/哈佛醫學院的部落格中提出，在您的大腦中，有許多迴路可以促進思維遊蕩，而且這些並不都是不好的。實際上，這些迴路可以幫助您保持自我意識，更準確地理解他人的想法，變得更有創造力，甚至預測未來。沒有這些遊蕩的迴路，大腦的專注能力就會耗盡，並且也會與自己和他人脫節。

睡眠時間和睡眠衛生-每個人的身體需要不同量的睡眠。只有您會知道需要什麼才能感到休息和恢復。美國睡眠協會的睡眠衛生提出以下幾個方法：

- 保持規律的睡眠作息
- 盡可能避免小睡
- 請勿在床上醒著 5-10 分鐘以上
- 不要看電視或在床上看書
- 謹慎飲用含咖啡因的飲料



- 避免干擾睡眠的不適當誘因
- 經常鍛煉身體
- 擁有一個安靜舒適的臥室
- 如果您是一個在夜間老是看時間的人，請將鐘錶藏起來
- 有一個舒適的睡前習慣

人際關係/社區時間-與那些能恢復精力，提供支持和關心我們的人在一起，可以幫助我們緩解有毒的壓力。當我們選擇與消耗我們精力或增加壓力的人在一起時，這可能會加重我們原已存在的壓力。有些人際關係是我們可控制但有些也不受於我們控制。在這裡，你可以思考哪些是你可以控制。例如：與傾聽和支持您的朋友在一起；與人建立積極的關係，挑戰您的思維；與有趣和能幫助你恢復的人互動；與健康或幫助您成長並變得更堅強的人在一起。

環境-我們可以思考有哪些可以幫助我們感到安全和恢復精力的環境。對於有些人而言，它可以是可預測的作息常規，然而對於有些人來說，則是不可預測的，與順其自然的作息。有些人喜歡被美麗的東西圍繞著，而有些人則喜歡事事都是井然有序。有些人喜歡有自己的空間獨處，而相反的有些人則喜歡身邊包圍著朋友或家人的環境。如果您的性格是較為內向，你可能喜歡安靜，可以反思以及有更多獨處的時間。假如您是外向性格，您的能量來源可能來自社交。有些人覺得在雜亂無章的環境中工作效果最佳，有些人則相反。

知識時間-有助於心靈和知識的活動，包括讀書，上課，上學，上網，觀看紀錄片等。這可以稱為前額葉皮層活動，能激發思維能力並獲得新知識。

工作時間-您的工作量以及其壓力和恢復程度並不是都在你的掌控之中。然而，思考一下你有哪些選擇可以用來減輕你可能面臨的工作壓力。例如：休假。如果可能，可以對工作或交代的任務說『不』，評估自己的長處，思考不同觀點，調整情況，排定優先順序，除非有精力，否則不要當志工。



身體活動時間/活動 (鍛煉 · 營養和身體健康) -一個人需要運動多少是因人而異 · 但 CDC 建議每周平均進行 150 分鐘的輕度到中度運動。例如：散步 · 跑步 · 健身房 · 瑜伽 · 遠足。

心靈/宗教時間-

許多人發現在信仰和宗教團體中所衍生的價值觀 · 能讓他們自己更加成長茁壯。

全世界有上千種宗教和不同的習俗。

在以下十種類別中分別列出所有您使用的恢復性活動和策略 (左列) 以及你可以開始新加的新策略 (右列) 。假如您每月可以將每一類別中至少一種策略融入你的生活 · 則可大大預防倦怠 · 同情疲勞和次級創傷壓力的可能性。

您使用的所有恢復性活動	列出您可以開始使用的策略	如何開始制定一項新策略的想法
娛樂		
自省時間		
做白日夢和放空		



睡眠及睡眠衛生		
關係/社區		
環境		
知識時間		
工作時間		

Julie Kurtz at the Center for Optimal Brain Integration ©2019. No further reproduction is permitted without express permission of the copyright holder. Send inquiries to optimalbrainintegration@gmail.com



運動		
心靈/宗教		

註記:

活動節錄於書籍:

Nicholson, Shimpi Driscoll, Kurtz, Márquez and Wesley (2020) *Culturally Responsive Self-Care for Early Childhood Educators*

Julie Kurtz at the Center for Optimal Brain Integration ©2019. No further reproduction is permitted without express permission of the copyright holder. Send inquiries to optimalbrainintegration@gmail.com