



**QUALITY
START**
LOS ANGELES
QualityStartLA.org

有用的自我保健提示

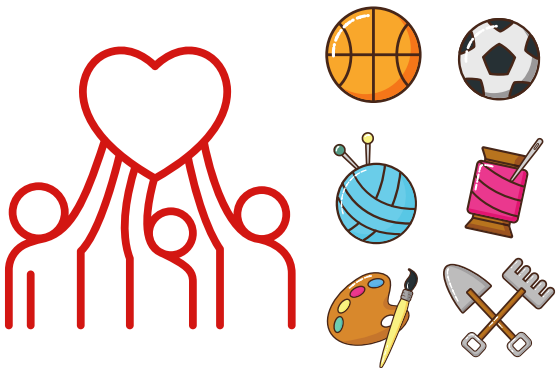
家庭與早期教育者資源

照顧好自己

- 騰出時間進行有助於放鬆的活動（按摩、散步、遠足或閱讀）。
- 如果需要的話就休息一下。為自己騰出時間！
- 吃得好，運動，充分休息。
- 嘗試在工作和個人生活之間建立平衡。
- 花點時間緩慢地深呼吸。



使用您的支援系統



- 當您需要時，向您的朋友或家人尋求支持。例如，尋求家事的協助，請朋友接孩子放學，或在需要時向同事尋求協助。
- 與所愛的人共度時光，參加帶給您快樂的活動，如嗜好、運動、娛樂等等！
- 在您最需要的時候利用社區資源尋求協助，例如心理健康挑戰、物質需求或家庭暴力。

感激和喜悅

- 請花一點時間回想你在鄰裡、社區以及與家人和朋友之間所產生的影響。
- 對你生命中珍惜的人或事物表達感激。讓自己沉浸在與此相關的情感中，思考圍繞著你的感激和喜悅！

“根據美國國家心理健康研究所 (NIMH) (2022) 的研究，即使是“小的自我保健行為”，例如放鬆活動和感恩練習，也可能會產生影響。”

資源: <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/Self-Care-for-ECE-Providers.pdf>
<https://www.naeyc.org/resources/blog/simple-and-lasting-mindful-emotional-management-habits-early-childhood-educators>

Los Angeles County Office of Education (LACOE) • Office for the Advancement of Early Care and Education (OAECE)
Child Care Alliance of Los Angeles (CCALA) • First 5 LA • Child Care Planning Committee (CCPC) • PEACH



@QualityStartLosAngeles

QualityStartLA.org



@QualityStartLA