

給家長及同學的防疫安心錦囊

親愛的家長及同學：

因應covid-19病毒的疫情，學校已經採取了各種防疫措施，包括教職員工接受疫苗接種，校園消毒等，讓病毒傳播的可能性降到最低。對於疫情的持續，你可能會感覺擔心、焦慮，或生活因此受到影響，下面這些現象，都是這段時間裡你可能會出現的狀況：

1. 情緒變得比較緊繃，容易緊張、煩躁、焦慮，或者易怒。
2. 擔心自己或身邊的人的健康狀況，不斷確認自己或身邊的人有沒有被傳染。
3. 一直想得知最新的疫情消息，或一直想與人討論相關話題。
4. 對環境變得比過去警覺，甚至會避開與人的互動，想減低被傳染的風險。
5. 專注力下降，容易分心，注意力不能持久，心裡難以安定。
6. 睡眠受到影響，包括失眠、易醒，或做惡夢等。

當你出現這些狀況時，並不表示你是脆弱的，這些情緒是內心受到影響可能會出現的正常反應，這裡有一些小方法可以幫助你回到身心的平衡：

- 1.正常作息：好好照顧自己的身體，吃得健康、多喝水、睡眠充足，維持每日正常作息，提升自體免疫力。
- 2.避開刺激：每天定時定量接收相關訊息，也減少接觸會引發焦慮情緒的人事物。例如媒體或網路的不實訊息。另外，避免揣測或散播有關確診學生的相關訊息，以免影響防疫的實施，也會不小心觸法喔！
- 3.創造快樂：主動創造自己的快樂，想像美好的畫面或回憶、去做一些能讓自己感覺愉快或放鬆的活動，例如畫圖、音樂、舞蹈、遊戲等活動。
- 4.釋放情緒：可以透過室內運動（例如散步走動、柔軟操、跳舞、爬樓梯等）、找人聊天、轉移注意力等方式紓解心裡焦慮或不舒服的情緒。
- 5.保持平靜：如果有宗教信仰，可用習慣的方式安定自己，例如禱告、拜拜。並可試著透過

深呼吸、投入於眼前的事物，用感官來感受當下的環境等方式，讓自己保持平靜與放鬆。

- 6.看見能力：相信自己的能力，並且起身去做些自己能夠做到的事情。例如規律作息、準時吃飯、照常上學、投入興趣的事物。
- 7.彼此支持：保持和同學或朋友的聯繫，給予彼此關懷及支持。
- 8.給予祝福：試著保持希望，也給予患者及社會祝福。

近來疫苗已陸續接種，疫情有和緩的趨勢，但是同學及家長仍需要持續注意防疫，在家使用3C上線學習，可能造成眼睛及身體的不舒適，請注意適度的運動及營養均衡，讓生活作息時間維持正常，跟家人熱絡互動，如果你感覺自己的身心狀態受到太大的影響，久久無法回到平衡狀態，也請記得你不是自己一個人，你可以透過班級聯絡網找導師或來電找輔導室老師聊一聊，讓老師陪伴你走過這段特別的時期。《 灣中防疫安心專線 》給灣中的所有師生，在我們為了防疫只能居家的同時，你是否有有許多的焦慮和煩惱，需要有人傾聽、分享、討論。

請持續做好防疫措施，把身、心、靈調整到最好的狀態，等待開學的到來，讓我們可以恢復面對面在歡樂校園的學習成長。

這個不能面對面的時刻，輔導室願意為大家服務，照顧身理健康的同時，也要照顧心理的健康喔!歡迎您利用:

灣中安心專線: 06-2714223#17 06-2054634 (安心專線)

您也可以利用衛服部以市話或手機撥打「1925」，安心專線將持續提供全年無休、24小時免付費之心理諮詢服務。

大灣高中輔委會與你同在