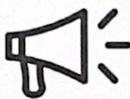


# 紅瓦厝國小輔導室給學生的一封信

親愛的同學：

隨著新聞不斷播送及討論新型冠狀病毒(COVID-19)，我們的心情難免會受到影響，在此當下我們該如何照顧自己和陪伴他人呢？輔導室提供以下幾個安定身心的小秘訣，讓我們一起安全又安心的度過這次疫情吧！

※適度接收相關訊息：



- 每天接收疫情資訊不要超過一小時
- 不盲從沒有依據的訊息
- 避免睡前接觸相關資訊，影響睡眠品質。

※接納自己的情緒：

- 面對疫情可能出現焦慮、不安或恐懼等都是正常心理反應
- 可以與朋友、家人或老師可藉由聊天抒發不安情緒

※轉移注意力：

- 從事自己有興趣的事，如：運動、唱歌、跳舞、畫畫、聽音樂、看電影等
- 讓自己保持愉快心情。



※放鬆練習：

- 專注的深呼吸可以舒緩緊繃的心情
- 可搭配適合自己的活動進行，如：散步、畫畫及書寫等。

※提升免疫力：

- 正常的生活作息
- 均衡飲食



