

## 紅瓦厝國小輔導室給學生的的一封信

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，讓我們一起安心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超過一小時
- 不要盲目從沒有依據的訊息
- 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的心理反應
- 可以與朋友、家人或老師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
- 讓自己保持愉快的心情。



※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



■良好的睡眠品質

■適度的運動

※加強預防措施：

■落實勤洗手

■避免用手觸摸眼、口、鼻

■依照相關規定配戴口罩

■與他人保持適當距離

■保持愉快的心情



對抗疫情這段時間，出現焦慮、害怕、恐懼及不安等負向情緒都是正常的現象，但如果果此情況連續出現 2 週以上，嚴重影響生活作息，如失眠、作惡夢、食慾不振等狀況時，請你向家人、導師或輔導室尋求專業協助。

輔導室諮詢專線：(06)2309012\*730 或 731

衛生福利部 24 小時安心專線：1925

紅瓦厝國民小學關心您

111 年 2 月 18 日

休息片刻

