

台南市文化國小輔導室 給學生的一封信



親愛的小朋友：

面對新冠肺炎疫情不斷升溫，我們生活或多或少都會受到一些影響，最近學校也因為疫情的關係停課了，你可能會感到擔心害怕或緊張不安，這些都是正常的反應，最近你可能會出現的狀況有：

- 心情常常感到焦慮或害怕，容易緊張
- 擔心自己或其他人的健康，要一直確定自己或家人、朋友有沒有被傳染
- 一直想知道最新的消息，或一直想跟別人討論疫情
- 會不想跟其他人在一起，希望不要被傳染
- 容易分心，沒辦法專心上課
- 常常會睡不著或睡不好，甚至容易做惡夢
- 情緒起伏大，變得容易生氣

當疫情突然出現重大的變化時，你發現自己有上面這些狀況，都是正常的反應，我們要做的是照顧好自己的生活，下面有一些方法可以幫助你：

照常過生活

維持正常的作息、飲食與良好的運動習慣，保持充足的休息與睡眠，並留意個人健康狀況

正確的資訊來源

適度接收正確的資訊，勿重複不斷地觀賞相關影片及新聞，並以政府的官方資訊為主

接納自己的情緒

對疫情感到緊張、焦慮都是正常的情緒反應，不需要否定或壓抑這些情緒

轉移注意力

將注意力放在其他興趣，從事會讓自己心情開心的活動，例如唱歌、畫畫、玩遊戲等

放鬆練習

透過腹式呼吸、靜坐、聆聽放鬆音樂等紓壓方式，讓自己緊繃的心情緩和下來

互相支持

疫情期間可以透過電話或通訊軟體，每天花一些時間跟家人、朋友分享彼此的心情，互相支持與陪伴

如果你的擔心與不安已經持續一、兩週以上，而且已經影響到你的日常生活，你可以告訴信任的家人、師長或朋友，或撥打電話到學校輔導室跟老師聊一聊，讓老師陪伴你走過這段辛苦的過程。如果你有需要，以下專線可以提供一些協助：

- 衛福部安心專線：1925
- 防疫專線：1922
- 張老師專線：1980
- 生命線專線：1995
- 學校輔導室專線：06-3301666 分機 833

