



永信國小安心防疫宣導



健 康 希 望 關 懷 卓 越





PEACE陪伴孩子 安度COVID-19風暴



臺南市政府教育局
學生輔導諮商中心

P

玩遊戲、做活動

Play game

透過遊戲幫助孩子了解現在發生的事情，例如醫生遊戲。

E

提供正確安心的訊息

Enhance the safety

提供適當的正確訊息，討論對訊息的了解與知識，提升對環境的安全感。

A

接納孩子的情緒反應

Accept your emotion

允許並接納自己與孩子的情緒，例如焦慮、擔心、生氣等，這都是正常的反應。

C

改變行為

Change the behavior

發揮創意改變不得不調整的生活與作息，欣賞自己與孩子可以改變的能力。

E

保持正常的生活作息

Engage in life

避免焦慮過度影響生活作息，保持與孩子投入於生活及有趣的事情當中。

- 1.本校學生關懷輔導諮詢專線為2320783#735
- 2.衛生福利部24小時免費安心專線「1925」
- 3.衛生福利部「[疫情心理健康](#)」專區
- 4.[心快活-心理健康學習平台](#)：衛生福利部委託國立成功大學建置
- 5.教育部-陪伴孩子安度肺炎風暴(PEACE五部曲)
- 6.安度COVID-19簡報

健

康

希

望

關

懷

卓

越



我好擔心，怎麼辦

- 1、了解疫情，但不過度：**適當的正確訊息可以帶來安全感，但過多的訊息會讓自己焦慮，減少使用社交軟體，查證訊息真實性，學習正確的疾病知識與訊息，讓自己處於穩定的情緒當中。
- 2、安定情緒：**觀察自己的身體緊繃狀態，做些放鬆或舒緩運動，聽音樂、靜坐，與朋友相互打氣陪伴，讓自己覺得不孤單有力量。
- 3、保持身體健康：**均衡的飲食、運動，若有身體不適的狀況，請尋求正確的醫療。

健

康

希

望

關

懷

卓

越



列出安心方案

- **靜下來**：做幾個深呼吸，找出自己焦慮的原因，擔心害怕些什麼，與自己共處一下。
- **想一想**：過去用過哪些方法可以降低自己的焦慮，喜歡做的事情有哪些，羅列出來並持續做做看。
- **找人陪伴**：若是還是覺得焦慮難以平復，可以找人說一說話，找朋友、家長、同學一起想辦法。





身為老師，您可以這樣協助學生……

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，是很正常的心理反應。基於三級輔導的概念，請老師適時地協助學生因應嚴重特殊傳染性肺炎帶來的身心影響，必要時，請轉介輔導資源。

● 提供學生正確的防疫資訊、關心及瞭解學生受疫情影響的程度

1. 提供學生正確的資訊、必要時澄清不實的防疫訊息。
2. 透過關心及詢問，瞭解學生對嚴重特殊傳染性肺炎的認知和感受，經由學生的反饋，評估學生受疫情影響的衝擊程度，並向學生告知需要時可尋求老師及專業輔導人員的協助，以建立學生防疫的信心及增加安心感。

● 接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮

1. 面對學生因嚴重特殊傳染性肺炎疫情而喚起的擔心和焦慮，請接納學生的情緒反應。邀請學生訴說及傾聽學生對疫情的焦慮，有助於學生宣洩部份的不安。
2. 鼓勵學生藉由健康的紓壓方式（如運動、從事自己的興趣等），緩解疫情所帶來的身心影響。

● 倘若學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，而有以下的情形，請轉介輔導資源

1. 持續一段時期的過度情緒反應：如無法放鬆、突然感到驚慌、情緒低落等。
2. 因情緒而引發的生理不適：如不自覺顫抖、心悸、過度換氣、全身緊繃、失眠、暴食或食慾不佳等。
3. 無法執行日常生活活動：無法專心、擔心被傳染而無法上學、不再從事自己的興趣等。

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



健

康

希

望

關

懷

卓

越



學校老師可以這樣做

- 1、留意班級群組的訊息與討論內容，給予情緒支持但協助查核事實。
- 2、若發現學生情緒反應過度或有退縮等狀態，請傾聽學生的擔心，若仍無法降低，請尋求輔導室協助。
- 3、對於被隔離的學生，請持續給予關懷以及協助連結同儕支持，避免恐慌排擠等狀況。





身為家長，您可以這樣陪伴孩子……

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- 鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。
- 若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

● 心理衛生協助資訊：

● 衛福部24小時安心專線：1925

● 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



健

康

希

望

關

懷

卓

越

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!



安心輔導小叮嚀

01



觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02



放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著~

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03



適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

健

康

希

望

關

懷

卓

越

讓我們「配合指引、保持冷靜、戒慎不恐懼」
安心度過COVID-19風暴

永信國小關心您

