

新北市立柑園國中新型冠狀病毒疫情學生安心文宣

此刻我們都在，陪你一起面對

在此次新型冠狀病毒停課期間，或許會喚起我們內在存在的恐懼、不安，也許會出現一些特別的身心反應，但在此時，我們可以想想，當我們面對恐懼、或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應。以下幾點建議，與同學分享：

（一）勿重複觀賞相關影片與相關新聞：

媒體將不斷播放相關確診新聞，易引發內在的不安與恐慌，因此請避免重複觀看相關新聞影片，降低影像殘留腦海而有失眠不安的情況。避免一再討論相關細節，預防引起不當聯想及恐慌。

（二）情緒抒發：

「情緒無罪，表達因應要有方法」，面對與接納自身的情緒是重要的，不要否定或壓抑情緒，情緒需要的不是被解決，而是被了解。可與信任的親友、老師、同學們分享目前的情緒，透過對話整理自己，可以花一些時間，聊聊對事件的理解與感受：例如「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得病毒很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」

（三）生活安定小撇步：

1. 維持良好的生活作息，準時上線上課，做好健康自主管理，均衡飲食減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
2. 選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。
3. 將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、閱讀等。

這段時間，誠摯希望大家能先學習自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中獲得正向凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，且已造成作息與心情上影響，建議與家人和信任對象反映，或尋求輔導處、輔導老師心理諮商協助。

輔導處聯絡人：張桂珠 楊惠琴、蘇裕琳 電話：26801958-111、112

時間：週一至週五 08:00-16:00

輔導處 關心您