

抗疫安心錦囊－給同學的一封信

親愛的同學：

近日校園內出現新型冠狀病毒的案例，學校已經採取各種防疫措施，讓病毒傳播的可能性降到最低。對於校園內出現確診案例，你/妳可能會感覺擔心、焦慮，或生活因此受到影響，下面這些現象，都是這段時間裡你/妳可能會出現的狀況：

1. 情緒變得比較緊繃，容易緊張、煩躁、焦慮。
2. 擔心自己或身邊的人的健康狀況，不斷確認自己或身邊的人有沒有被傳染。
3. 一直想得知最新的疫情消息，或一直想與人討論相關話題。
4. 對環境變得比過去警覺，甚至會避開與人的互動，想減低被傳染的風險。
5. 專注力下降，容易分心，注意力不能持久，心裡難以安定。
6. 睡眠受到影響，包括失眠、易醒，或做惡夢等。
7. 因為父母跟老師要求你/妳少出門，你覺得沒有自由，變得煩躁、易怒。

當你/妳出現這些狀況時，並不表示你是脆弱的，這些情緒是內心受到影響可能會出現的正常反應，這裡有一些小方法可以幫助你/妳回到身心的平衡：

1. ☆正常作息：好好照顧自己的身體，吃得健康、多喝水、睡眠充足，維持每日正常作息，提升自體免疫力。
2. 避開刺激：每天定時定量接收相關訊息，也減少接觸會引發焦慮情緒的人事物。例如媒體或網路的不實訊息。另外，避免揣測或散播有關確診學生的相關訊息，以免影響防疫的實施，也會不小心觸法喔！
3. 創造快樂：主動創造自己的快樂，想像美好的畫面或回憶、去做一些能讓自己感覺愉快或放鬆的活動，例如畫圖、練習英語歌唱比賽、熱舞、遊戲、魔術方塊、疊杯等活動。
4. 釋放情緒：可以透過室內運動（例如散步走動、健康操、跳舞、爬樓梯等）、找人聊天、轉移注意力等方式紓解心裡焦慮或不舒服的情緒。
5. 保持平靜：如果有宗教信仰，可用習慣的方式安定自己，例如禱告、拜拜。並可試著透過深呼吸、投入於眼前的事物，用感官來感受當下的環境等方式，讓自己保持平靜與放鬆。
6. 看見能力：相信自己的能力，並且起身去做些自己能夠做到的事情。例如 規律作息、準時吃飯、照常上學、投入興趣的事物。
7. ☆彼此支持：減少出門是為了保護自己和家人的健康，也是每個人為這場疫情可做的最大貢獻。雖然生活被限制了，仍然可以運用網路、電話或社群軟體，保持和同學或朋友的聯繫，傳遞鼓勵的話、歌曲、小短文或影片，給予彼此關懷及支持，讓愛不因隔離而中斷。
8. 給予祝福：試著保持希望，也給予患者及社會祝福。

如果你/妳感覺自己的身心狀態因為這個事件受到太大的影響，久久無法回到平衡狀態，也請記得你/妳不是自己一個人，你/妳可以找導師或輔導室老師聊一聊，讓老師陪伴你/妳走過這段特別的時期。

抗疫安心錦囊—給家長的一封信

親愛的家長，您好：

目前嚴重特殊傳染性肺炎的疫情正逐漸升溫，校方配合衛生機關指示，加強各項防疫措施，包括防疫組織建立、師生旅遊史追蹤、防疫物資整備、環境管理、門禁管制、衛教宣導及緊急通報等防疫措施。然而，很遺憾地，近日本校有學生發生確診案列，讓大家對於健康與環境產生衝擊與疑慮。為了保護我們的孩子，敬請貴家長在這段時間提高警覺，落實個人衛生習慣，全家加強手部衛生及呼吸道衛生，落實全家自我保健。

另外，面對這樣的狀況，建議家長可以這樣協助孩子：

階段一：觀察孩子的情緒或行為反應。

留意我們的孩子知道疫情後，是否出現擔心、害怕、恐懼、睡眠及食慾的改變，或是就學期間害怕去學校、變得少跟朋友相處、學校的表現變差或有狀況、沒理由出現攻擊行為或行為變幼稚等，請家長協助安撫與陪伴。

階段二：怎麼跟孩子討論疫情。

主動關心孩子對疫情發生後的反應，擁抱和接觸有助於讓孩子在表達情感中感到安全與放心。討論過程接納孩子的情緒，並耐心回答孩子的提問，回應中避免觸及會嚇到孩子的細節。請家長保持冷靜，平穩的口語，讓孩子知道他們是安全的。

階段三：教孩子如何面對疫情。

用孩子聽得懂的語言告訴他們疫情實話，避免讓孩子接觸媒體報導的不實訊息或網路消息的流傳，並提醒孩子不必要的揣測或散播有關確診學生的相關訊息，以免觸法。另外，**保持原有生活規律與穩定的作息有助於內在的安心與自在**。花時間相聚一起，鼓勵孩子表達感受和情緒，並轉移注意力，陪伴孩子做些有趣且抒壓的活動。

階段四：家長自我照顧。

談論疫情事件是很不容易的，不要忘記照顧自己！請家長要記得關掉新聞好好休息一下，多伸展筋骨或可隨音樂起舞，有空時可做一些可以讓自己及家人心靈療癒的事情。

考量近日疫情升溫，陸續有孩子被匡列居家隔離，若您因有家庭經濟困難，可儘早告知導師，由輔導處安排後續服務即時介入。現已知曉，校方會媒合補助，提供弱勢家庭篩檢時需要的防疫計程車與篩檢費用，提醒您務必將收據留存，返校後帶著收據以利後續補助核銷。

疫情期間，訊息瞬息萬變，情緒不免也會跟著起伏，我們須彼此提醒「自我照顧」，閒暇時可以做些療癒自己的事情等，來維持健康、提升保護力。如果孩子的反應或想探討的問題超過您處理的範圍，建議您與輔導處聯繫，並鼓勵孩子前來輔導處，學校將協助處理以及連結資源介入，讓孩子的心裡有疏通的管道。我們在輔導處網頁與紛絲專頁上有提供心理資源網絡的資訊，也歡迎您多加利用。

如有需要，我們也很樂意幫助您取得進一步的協助（電話：02-26102016 分機 600，輔導主任張主任）。

八里國中輔導處關心您