


# 身安心定 攜手防疫

## 文山國中安心輔導宣導

親愛的文山全體師生及家長您好：

最近新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)新聞與防疫訊息頻繁報導，讓我們獲得了大量訊息與提醒，這讓我們提高對疫情的關注及防疫的重視，但同時這段期間，心裡或許也增加了不少壓力與不安？

在這非常時期，我們自己或學生都可能會出現害怕、恐慌與焦慮的感受，這都是面臨未知變化時很常見的反應，當這些情緒與感受來臨時，有一些方法，可以陪伴自己和學生，一起面對與因應，與您分享：




### 身心安頓小撇步

1. 安身：用力做幾個深呼吸，感受身體各部位的狀態。
2. 安神：暫停接收新資訊，放下手機、關掉電視與電腦。
3. 安心：擔憂、焦慮、不安的時候，採取行動讓自己安穩下來，如：泡澡、聽音樂、運動、按摩放鬆……等。
4. 安定：與朋友分享自己的心情，同時也聽聽別人怎麼渡過這段時間，關心彼此，相互打氣。
5. 安穩：查核事實，有正確的防疫資訊會讓自己安心，避免陷入擔心、恐慌的情緒之中。



### 如何協助學生

1. 留意學生在網路上的班級群組或社團中，是否有過度討論疫情、分享不實訊息，且引發焦慮情緒的現象。進一步聆聽學生主觀危機感，並提供正確的疫情訊息，讓學生知道「即使危機是不可預測，但都是暫時的！」
2. 觀察學生在情緒反應(過度激動或壓抑)、學習狀況(學業退步或無法專注)、人際關係(退縮或易怒)等面向，是否有明顯不同與以往的表現，並主動向學生說明：「若有需求，隨時可以尋求老師、輔導處的協助。」
3. 班級若有被隔離的同學，了解學生面對曾被隔離的學生，是否有害怕反應或出現排擠的現象。可協助學生透過小卡、網路訊息等給予祝福，建立班級情感的連結及支持。並協助學生正確理解，隔離是為了維護大家的生命健康，隔離結束即代表該同學返回班級時身體是健康的，以避免過度的恐慌及排擠行為。
4. 學生的狀態若明顯影響生活適應，老師可向輔導處提出諮詢需求，共同協助學生維持身心健康。



**輔導專線** 02-29134300 分機 640、641 及 645



**輔導專用信箱** [counsellor@gmail.com](mailto:counsellor@gmail.com)

當我們在關照彼此時，給予支持與關懷就是提升抗壓能力最好的方法。除了防護、防疫外，更要安穩自己的內在。配合政府及學校的防疫措施，保護自己及他人，維護好我們身心的健康，懷抱著越來越好的祝福，就能恢復生活的正常秩序與安全感。

文山國中輔導處 111.04.21