



親愛的同學們~面對新型冠性病毒肺炎 (COVID-19)，我們的心裡有時難免會感到擔憂，可能也會出現一些情緒反應，我們該如何陪伴自己以及身邊的人呢？

✓ 以下提供幾個放心小技巧，我們一起攜手度過這次的疫情！

面對疫情時，該如何安頓自己的心？

- **接收理性訊息：**選擇正當訊息管道，避免睡前過度沉浸在疫情訊息中，以免影響作息。
- **接納自己的心情：**面對升溫的疫情，情緒上可能會感到緊張、不安、焦慮等等，都是正常的反應，可以練習接納自己的心情與狀態，不用感到自責。
- **進行放鬆的活動：**可以從專注、緩慢的深呼吸開始，讓緊繃的心情緩和下來。或者為自己安排一項喜歡的放鬆活動，如：畫畫、寫心情、運動、伸展、閱讀、喝茶等等。
- **轉移注意力：**轉移注意力到興趣或開心的事物上，如：家人一起閒聊、聽音樂、與朋友線上聊天、看影片等。
- **照顧自己的身體：**認真維持原本的生活作息，飲食均衡、充分休息、注意清潔、戴好口罩、保持安全社交距離、避免用手觸摸眼口鼻，身體有不舒服的感受馬上向師長反應。
- **善待親友同學：**在自己能力所及的範圍對待身旁的他人仁慈一些、體諒不同處境的同學。練習換位思考，每個人都不會希望疫情這種不可抗力的影響，而受到別人不一樣的眼光或對待。

✓ 注意！來源不明或沒有證實過的疫情資訊，不要散播、轉傳，不然會違法哦！

✓ 如果你這段時間對疫情感到焦躁不安、食量比以前少很多、睡不著覺，很害怕自己或家人也會受到感染；或家中因疫情影響，父母(或主要照顧者)放無薪假而導致家庭經濟產生壓力；或因為這次的疫情，讓你想起過世的親友而難受。

◆ 若你有上述情形的話，請聯繫導師或輔導室師長(02-29089627#194)幫忙唷！

※ 安心專線：1925 (依舊愛我)	※ 家庭教育專線：412-8185
※ 張老師專線：1980	※ 福利諮詢專線：1957
※ 生命線專線：1995	※ 家防中心專線：113

~ 丹鳳高中輔導處關心您 ~

