

新型冠狀病毒肺炎(COVID19)安心文宣

近來疫情嚴峻，教育部公告全國各級學校及公私立幼兒園5/19(三)至5/28(五)停止到校上課。在停止到校上課期間，面對防疫危機，有正確的認知，才不會讓我們陷入過度的恐慌之中。因此，讓我們一起掌握正確資訊管道並學習安頓身心，如此可以幫助我們度過此次的難關喔！

■我可以從哪邊知道正確的訊息：防疫第一步：掌握正確管道與資訊！

1. 衛生福利部疾病管制署

(<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/N6XvFa1YP9CXYdB0kNSA9A>)

2. 衛生福利部 LINE@：<https://lin.ee/24imWWE>

3. 教育部臉書粉絲團：

(https://www.facebook.com/www.edu.tw/?ref=page_internal)

■每天都有好多的訊息，我好擔心，怎麼辦……

1. 安身：用力做幾個深呼吸，感受身體各部位的狀態。

2. 安神：放下手機、關掉電視、電腦，暫停接收新資訊。

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、靜坐、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、互相打氣，知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人心裡覺得不孤單、有力量。

5. 安穩：查核事實，有正確的防疫訊息會讓自己安心，避免陷入擔心、恐慌的情緒中。如果你對防疫訊息還是有擔心、有疑問，可以撥打衛福部24小時免費安心專線1925(依舊愛我)或防疫專線1922，隨時為自己解答疑惑哦！

6. 安全：這段期間身體不舒服時，請尋求正確醫療，不要嚇自己，並做好自我照顧工作。

■當有下列情況，表示自己可能過度焦慮了……

1. 每天長時間注意力放在瀏覽網路或觀看電視新聞留意相關訊息。

2. 非常害怕到有人群聚集的地方，身旁只要有人有類似症狀(咳嗽、流鼻水、發燒……)，就會非常擔心會被傳染肺炎。

3. 會非常擔心感染肺炎而不敢出門。

4. 非常擔心自己、家人或朋友會因肺炎而死去，覺得沒有希望。

5. 食慾降低，睡不好、做惡夢。

■在停止到校期間，對於疫情我還是有一些擔心、害怕，我可以……

1. 靜一靜：找個時間安靜下來，將自己擔心、害怕的事情、想法一一寫下來，列出清單。例如：害怕被傳染、擔心會生病、擔心會死掉……等。
2. 想一想：看看自己列出來的清單，想想看有什麼方法可以緩和自己的情緒，並試著做做看，降低心裡的擔憂。尋找自己原有因應挫折、壓力的方法，並強化方法的可用性。
3. 說一說：如果心裡實在好慌張，想到這件事情就會控制不住的害怕，覺得沒有希望，不知道該怎麼辦，你可以聯繫朋友、同學、導師、信任的老師或輔導老師聊一聊，或者衛福部24小時免費安心專線1925(依舊愛我)或防疫專線1922諮詢心中的擔心與疑問，讓他們知道你的擔心，他們可以跟你一起想辦法，讓害怕少一點，安心多一點。

■身為老師，您可以這樣協助學生：

1. 觀察學生是否有下列狀態：

- (1) 留意學生是否在網路上的班級群組或社團有過度討論疫情、分享不實訊息且引發焦慮情緒的現象。
- (2) 學生因擔心疫情在情緒反應(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，有明顯不同與以往的表現。
- (3) 面對曾被隔離的同學有害怕反應，或出現排擠曾被隔離同儕的現象。

2. 當學生有以上的狀態，可提供的協助有：

- (1) 在網路的班級群組或社團，提供正確、正向的資訊，提醒學生避免分享或討論錯誤資訊。
- (2) 聆聽學生主觀危機感並說明，提供正確的防疫資訊，讓學生知道「即使危機是不可預測，但都是暫時的」。
- (3) 主動向學生說明，若有需求可以尋求老師、輔導室的協助，並開放求助管道的多元，例如尋求協助、聯絡簿、傳網路訊息等。
- (4) 班級若有被隔離的同學，協助其餘同學透過小卡、網路訊息等給予祝福，建立班級情感的連結及支持。並協助同學正確理解，隔離結束代表該同學返回班級時身體是健康的正確知識，以降低過度的恐慌及排擠行為。
- (5) 學生的狀態若明顯影響生活適應，教師可向輔導室、輔諮中心提出諮詢需求，共同協助學生維持身心健康。

■身為家長，您可以這樣陪伴孩子：

孩子在這段時間會有些不安、緊張，是很正常的反應。但如果孩子頻繁出現晚上不敢睡、做惡夢；相當擔心自己或身邊親友會生病等反應。家長可以這樣陪伴孩子：

1. 同理孩子情緒：孩子不一定會透過口語表達擔心，有時是透過作夢或外顯行為表達，家長可以觀察孩子外顯行為或作夢內容瞭解是否有許多擔心、焦慮情緒。或主動與孩子談論對於疾病的心情，聆聽孩子的心情，讓孩子安心說這些情緒，幫助孩子調節情緒。
2. 提供正確訊息：電視或網路上過多、頻繁的訊息，容易導致孩子接受到錯誤的訊息。陪孩子一起看電視或網路訊息，並適時提供正確訊息，避免孩子因錯誤訊息導致過多的害怕與不安。防疫停止到校期間請提醒孩子準時上網課、少出門、勤洗手與適時配戴口罩，若有身體不適症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
3. 維持健康作息生活：穩定的作息、規律的運動，能幫助情緒穩定，並增強抵抗力。持續協助孩子維持穩定生活作息、均衡飲食、規律運動，以增強抵抗力並能減少對於疫情不確定的焦慮情緒。
4. 適時尋求協助：若孩子因疫情而持續一段時間有心情極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、做惡夢，無法執行一般日常生活行動的情形，請家長可適時告知導師並及時尋求輔導室或專業輔導人員的協助，讓我們共同協助孩子走過！

■身為老師、家長、陪伴者，你可以這樣照顧自己……

1. 許多情境非原先能預估與控制，衡量自己的身心狀況，適度的休息。
2. 協助者自己背後要有支持團隊，如：專業人員或親友，可以抒發心情、相互加油打氣。
3. 若感到身心耗竭，情緒負荷量過大，可尋求心理資源協助，如：張老師(1980)、生命線(1995)、安心專線(1925)等諮詢專線，也可洽詢各區衛生所、社區心理衛生中心(03-332-5880)及各地區心理診所等。

這段時間，要能先學習自我保護，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，在保護自己的同時，你也在保護著別人，所以照顧好自己是一件很重要的事喔！

輔導室專線:03-3572699#610-614

經國國中輔導室關心您!

2021/05/19

參考資料:

- 1.教育部安心文宣
- 2.桃園市輔諮中心防疫安心文宣