

抗疫安心小妙方（標題及署名可自行修改）

親愛的同學：

最近學校裡有新型冠狀病毒的案例，學校已經做了努力，讓病毒比較不會傳播這麼快。碰到這樣的事情，你可能會有的狀況：

1. 心情常常會緊張、煩惱、害怕。
2. 擔心自己或其他人的健康，要一直確定自己或家人、朋友有沒有被傳染。
3. 一直想知道最新的消息，或一直想跟別人討論武漢肺炎。
4. 變得容易緊張，會不想跟其他人在一起，希望不要被傳染。
5. 容易分心，沒辦法專心上課。
6. 常常會睡不著、睡不好、容易做惡夢。
7. 因為爸媽跟老師要求你少出門，你覺得很煩，變得容易生氣。

如果你有上面這些狀況，都是正常的反應，下面的方法可以幫助你：

1. **照常過生活**：好好照顧自己的身體，吃得好、睡得好、多喝水，提高免疫力。
2. **少聽**：轉移注意力，盡量不要去聽網路、電視上的消息，也不要再在網路上散播確診學生的消息，可能會影響防疫的進度喔！
3. **多動**：不要一直坐著，記得起來走一走，或聽著音樂跟著動一動喔！
4. **要快樂**：少出門是為了保護自己和家人不生病，常在家裡可能會覺得很悶，多想開心的事，做快樂的活動，像是畫畫、唱歌、跳舞、玩遊戲等。
5. **互相加油**：不拿病毒當作開玩笑的話題，心情不好可以用 Line、Facebook 或電話找人聊天，不要自己悶住，互相關心跟加油！

如果你還是常常因為這些事情不開心，時間已經超過一星期，要記得我們都在，你不是自己一個人喔，你可以找導師或是輔導室老師聊一聊，讓老師陪你走過這段辛苦跟不容易的過程。

□□國小輔導處(室)在你身邊～陪著你



抗疫安心錦囊（標題及署名可自行修改）

親愛的同學：

近日校園內出現了新型冠狀病毒的案例，學校已經採取了各種防疫措施，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、音樂、舞蹈、遊戲等活動。
4. **釋放情緒**：可以透過室內運動（例如散步走動、柔軟操、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。

我們在輔導處(室)網頁上有提供○○○心理資源網絡的資訊，可以多加利用。而如果你/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。

00 高中/國中輔導處(室)與你/妳同在



給老師的一封信（標題及署名可自行修改）

親愛的各位同仁：

由於新型冠狀病毒疫情的影響，很遺憾地，近日有學生發生確診案列，目前學生已至醫院治療，深信透過專業醫療很快就可復原返家。面對疫情的訊息，過去數週新聞媒體的集中報導與搶購口罩等現象，難免在身心上受到影響，若壓力過大可能出現的狀況：

1. 情緒變得比較緊繃，容易緊張、煩躁、焦慮，或者易怒。
2. 擔心自己或他人的健康狀況，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。

以上狀況是正常現象。在這段特別的時期，我們更需要彼此支持，互相打氣。

在此，提供一些相關的訊息，讓我們一起面對這個艱困的時刻。

一、好好愛護自己：

- （一）維持規律的睡眠、飲食與生活作息，不須刻意改變，注意自身衛生保健即可。
- （二）學著放輕鬆，聆聽平靜的音樂或做緩和性的運動，讓自己慢慢的深呼吸，降低緊張情緒對自己的影響。
- （三）如果您感到焦慮不安，可以與身邊的親友、同學或老師聊聊，彼此相互關心支持都有助於維持健康、提升保護力。

二、理性處理負向情緒：

- （一）接納自己在接收相關訊息的過程可能會產生一些不舒服的感受。
- （二）減少觀看相關新聞訊息，避免過度的擔心。其實只要配合政府單位宣導，並做好自身防疫，適當的關心防疫進度即可。

三、如果您或您的學生因此受到影響，請您不用過度擔憂，這些情緒或行為發生都是正常的。面對學生的反應，這時您可以：

- （一）傾聽他們的述說與感受，也可以適時的分享自己的感受—擁有類似的感受可以貼近彼此的距離，也可以感受到支持與被了解。
- （二）回答學生的問題：讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是正常的，也藉此可以跟學生們討論紓解情緒與壓力調適的方法，例如安心 5 寶（信、運、藝、同、轉）的自我調適方法：



1. 「信」＝信仰：如有特定信仰，可用自己習慣的方式安定自己，例如禱告、唱詩歌，或到廟裡拜拜，求平安符等，帶來希望感。
2. 「運」＝運動：為避免疫情擴散，建議以室內運動為主，例如散步走動、柔軟操、跳舞、爬樓梯等，讓自己喘氣流汗，把壓力賀爾蒙排出體外。
3. 「藝」＝藝術：畫圖、繪本、音樂、舞蹈、遊戲等活動，在藝術活動過程中抒發情緒，安頓自己的心，重新獲取內在的平靜。
4. 「同」＝同伴：找父母、家人、朋友、老師聊聊，不要自己一個人胡思亂想，把擔憂都說出來，跟別人的連結有助紓解和整理情緒。
5. 「轉」＝轉移：減少接觸不實訊息，包括電視媒體與網路。也避免揣測或散播有關確診學生的相關訊息，可能引發焦慮與恐懼、影響防疫措施，還會不小心觸犯傳染病防治法。另外，建議學生要找事情做，或出去走走。轉移注意，轉換心境。

(三) 若他們的反應超過您能處理的範圍－例如和他很親近者反而完全看不出情緒、情緒沮喪低落到嚴重影響日常生活超過一週、或是他想探討的問題超出您能夠回答的範圍，則請您務必告訴輔導處(室)，我們會進一步協助學生，陪伴您與學生共同度過這段時間。

輔導處(室)關心您



給家長的一封信（標題與署名可自行修改）

親愛的家長，您好：

台灣目前嚴重特殊傳染性肺炎的疫情正逐漸升溫中，政府積極展開防疫與因應之道；學校亦配合衛生機關指示，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校園防疫措施。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。目前學生已至醫院治療，深信透過專業醫療很快就可復原返家。

事件發生的第一時間，學校立即召開緊急校務會議，向老師們說明現況與目前處理情形，提供學校老師協助自我與學生的紓壓方法，並針對影響的核心學生與班級進行個別、班級或團體輔導。另外，學校委請輔導處（室）對全校學生進行安心之衛教講座，並持續加強校園衛生安全宣導。同時，學校導師及任課老師將會隨時注意班上學生的身心反應，適時轉介輔導處協助。

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、睡眠及食慾的改變時，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。

了解孩子知道了些什麼，與孩子討論哪些是過度的焦慮，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，也包括網路的流傳，並提醒孩子不必要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不受影響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。

目前政府及各學校陸續已進行防疫的各項措施，請家長放心，敬請協助配合及多陪伴我們的孩子，共同攜手合作協助孩子渡過非常時期。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(室)聯繫，並鼓勵孩子前來輔導處(室)，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。我們在輔導處網頁上有提供○○○心理資源網絡的資訊，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：07-000-0000 分機 000，主責人員：○○○）。

輔導處(室)關心您

