

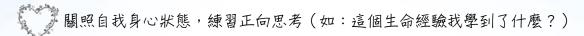
給漳和國中孩子們的一封信



親愛的孩子們,疫情當前,面對突來的停課消息,可能會讓你感到心裡很徬徨不安,請不用內疚也無須責怪任何人,面對疫情與病毒,最重要的是如何照顧自己,並彼此互相體諒與協助,一起走過疫情的忐忑不安。接下來的這幾天,除了生活上的防疫之外,。在心理上你也要學習與自己相處並照顧自己的情緒,此時你可以試著這麼做:

預防性停課、居家檢疫、居家隔離時怎麼辦

(引) 維持正常作息(飲食、睡眠、運動等),正常出席線上課程,維持生活最小變動



(人) 與外界保持適當聯繫(如:班群、輔導處臉書等),隨時掌握正確防疫資訊

客觀檢核自身狀態,必要時主動尋求家長、導師、輔導教師等人協助。



如果因疫情在家的時間出現以下狀況時,請務必主動尋求協助

- 持續一段時間睡眠或飲食出現異狀(如:失眠、暴飲暴食等)
- 長時間無法放鬆(如:焦慮、自責、忐忑不安等)
- 無法進行一般生活事務(如:出席線上課程或其他以前在家時能確實做到的事等)
- 對人生意義產生懷疑(如:我如果染疫我的人生就完了)
- 非染疫造成的生理不適(如:心悸、不自主地加快呼吸或其它異常的身體不適)



求助前,你可以先試著自我照護

- 適度從事舒緩身心的健康活動(如:閱讀、聽音樂、看影片、居家運動、自由書寫等)
- 呼吸調節,平衡自律神經,以調節身心壓力(如:閉上眼深呼吸或進行腹式呼吸)
- 想像式的放鬆練習,增加正向的情緒感受(如:冥想、想像正處於輕鬆愉快的環境)
- 安排時間規劃,豐富自己居家時光(如:透過多元線上課程學習新技能)

☆溫馨提醒:

防疫期間記得要維持均衡飲食、良好的睡眠,來提升免疫力,並做好正確的防疫行為,讓自己對防疫有更多的安全感和信心。在等待的過程會有許多不安與疑惑,這是多數人會有的感覺,也很正常~如果感覺身體不適,無需過度憂慮,請依相關程序尋求正確的醫療管道諮詢,當自己最好的身心照顧者!

- ☆求助資源專區—讓「我們」來幫忙你:
 - 漳和國中學校網頁漳和防疫專區、 漳和國中輔導處FB
 - 漳和國中輔導專線:
 02-2248-8616轉216、218
 - 漳和停課不停學,線上輔導申請 BBB https://forms.gle/uYaXVDinFf6tjuEN6
 - 撥打衛福部 24 小時安心專線 1925