

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



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



關照自我身心狀態，練習正向思考（如：這個生命經驗我學到了什麼？）



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
 <https://forms.gle/uYaXVDinFf6tjuEN6>
- 撥打衛福部 24 小時安心專線 1925