



嘿!

# 安 定 你 我

守則

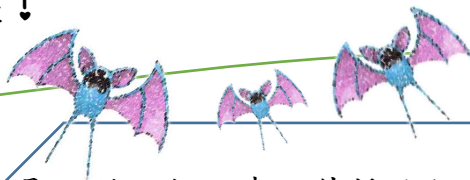
## 新型冠狀病毒肺炎 (武漢肺炎)

### 安心輔導宣傳

#### 小黑想對你說



面對防疫危機的時候，有了正確的認知，才不會陷入過度的恐慌之中。因此，身為學校的學生、教師與學生家長，當我們對疫情有正確的認識，學習安頓自己的身心，必然可以幫助我們度過此次的難關喔！



#### 什麼是武漢肺炎?

是一種冠狀病毒，傳播途徑以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可以在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。



#### 小黑告訴你會有什麼症狀?



<b>輕微發燒</b>	<b>無力或累</b>	<b>咳嗽</b>	<b>呼吸困難</b>

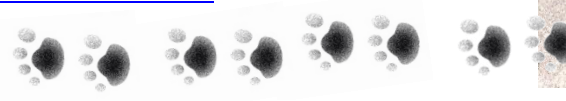
#### ★掌握正確的疫情消息

衛生福利部  
line ID:  
@syt3432d

疾病管制署  
(疾管家)  
line ID:  
@vqv2007o

★桃園市政府教育局『新型冠狀病毒防疫專區』  
<https://www.tyc.edu.tw/home.jsp?id=529&parentpath=0>

★內壢國中校網 <http://163.30.151.11/>





## 每天都好多訊息， 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**：暫停接收新資訊，放下手機、關掉電視、電腦。
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。

如果您還是有擔心、有疑問，可以撥打衛福部免費安心專線 1925（依舊愛我），這是 24 小時的專線，隨時為您解答疑惑哦！

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。

## 當有下列狀況，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. 一直重複、不斷洗手，沒生病口罩也戴整天。
6. 食慾降低，睡不好、作惡夢。



## 面對焦慮不安或害怕心情時，你可以試著這麼做…



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，你可以找在學校信任的師長、校護或者到輔導室輔導老師聊一聊，或者撥打諮詢專線請教心中的擔心與疑問，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) 開學前，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。聆聽學生主觀危機感並說明，提供正確的疫情訊息！讓學生知道「即使危機是不可預測，但都是暫時的！」

(2) 開學後，學生在情緒反應(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) 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，例如當面尋求協助、聯絡簿、傳網路訊息等。

(3) 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。

(4) 學生的狀態若明顯影響生活適應，教師可向輔導室、學諮中心提出諮詢需求，共同協助學生維持身心健康。

小黑關心您！



## 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、過世，對於到公眾場所、開學感到焦慮，或有不斷洗手、不敢脫下口罩...等反應。家長可以這樣陪伴孩子：

★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、遊戲表達，家長可以觀察孩子遊戲、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、開學的心情，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。

★提供正確訊息：

電視上過多、頻繁的訊息，容易導致孩子接收到錯誤的訊息。陪孩子一起看電視，並適時提供正確訊息，避免孩子因為錯誤訊息導致過多的害怕與不安。

★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。家長在寒假期間，仍應適度維持穩定生活作息，均衡飲食、規律運動，以增強抵抗力並能減少對於開學的焦慮情緒。

★適時尋求協助：

當孩子焦慮情緒與行為，並未逐漸穩定，而有加遽傾向，家長可在開學前先告知導師，並在開學後及時尋求專業輔導人員的協助。



總柴愛的叮嚀



防疫是一件關係你我的大事，  
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！  
防疫的路上，有你、有我，  
我們一起走，防疫不孤單。



汪！汪汪汪(臣，遵旨)

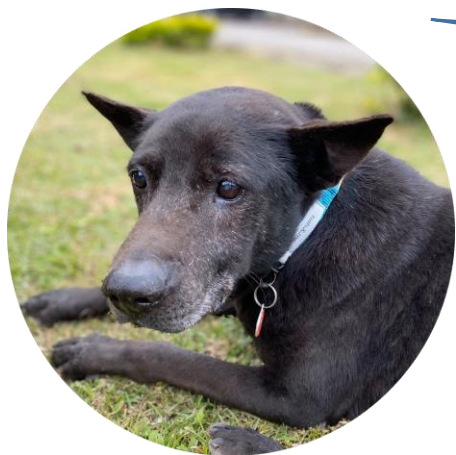
身為老師、家長、陪伴者，你可以這樣照顧自己…

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：張老師免費諮詢專線(1980)、生命線(1995)、社區心理衛生中心、各地區心理診所等。
4. 桃園市政府衛生局防疫諮詢專線：0800-033-355

Fighting!!

大家一起攜手度過難關！

內壢國中輔導室關心您！



防疫中整個社會信心裡面，很重要的一句話，「選擇說真話」，選擇真話是這麼的重要，可是選擇說真話是這麼的困難，如果社會對他們標籤化，選擇真話就會變得很困難，可是大家選擇不說真話的時候，我們防疫怎麼做呢？  
陳時中部長希望，整個社會強調不要對立、不要標籤化、不要一直肉搜，這是讓大家未來可能發生情況的時候，可以選擇說真話，唯有選擇說真話，防疫才有可能。(文/衛福部部长陳時中)