

正新國小防疫安心宣導

正新的家長、老師、學生，大家平安：

面對疫情的發展，大家若有出現擔心、焦慮或不安，都是很正常的心理反應，爲了協助大家在停課期間安頓身心，提供以下自我照顧的方法與資源，期盼大家能平安健康度過此次疫情。

面對疫情 我們可以：

- 第一步：接收正確的防疫資訊，避免長時間接觸疫情相關消息。
- 第二步：遵循正確的防疫措施，如：減少非必要外出，必要外出時配戴口罩。
- 第三步：均衡飲食，維持日常生活作息，如：充足睡眠、不熬夜。
- 第四步：覺察自我身心狀態。
- 第五步：放鬆練習，從事紓壓活動，如：7-11 呼吸法、繪畫、聽音樂等。
- 第六步：建立正向人際支持網絡，與身邊信任的人聊聊對疫情的想法與感受。

若上述作法仍無法緩解身心不適症狀，可參考以下資源，尋求協助：



衛福部安心專線 0800-788-995

生命線專線 1995

張老師專線 1980



最後，若各位老師及家長們發現孩子有身心不適症狀
可以先試著接納孩子的感受，陪伴孩子面對及初步處理內在焦慮
若狀況並未緩解，請轉知學校老師，學校將提供孩子所需的協助。

Tips 紓壓小妙招 7-11 呼吸法：

吸氣時在心裡面默默數七秒，吐氣時在心裡默數十一秒
盡量放慢吸氣和吐氣之間的速度，有助於減緩焦慮哦！



正新國小總機電話：06-597-3113，輔導處分機 205

輔導處 關心您