



明志防疫安心站

親愛的老師與家長：

從過年至今，我們經歷了史上最長的寒假，生活與媒體充斥著防疫的各種訊息，也在無法預期疫情的狀態下，背負著防疫壓力，準備迎接新學期。在這過程中，我們的心情也會隨之起伏，出現焦慮、不安、害怕及恐懼等情緒，都是正常的現象。面對疫情，我們可以先做好身體健康管理：習慣公共場所戴口罩、勤洗手以及測量體溫。此外「心理防衛」也是相當重要的，有健康的心情，為彼此打氣，一同守護我們的健康。在此輔導處提供一些訊息給您，方便您了解自身與孩子的狀態，共同協助彼此渡過此階段。

● **首先家長與老師要先能自我照顧，才能成為孩子的支柱，您可以這麼做：**

- 一、**減少訊息所帶來的心理負擔**：可適度接受防疫資訊，但每天不超過一小時，也不在社群網路或通訊軟體中，傳遞未查證資訊。
- 二、**接納自己有的情緒反應**：大家可能會對環境產生過度警覺、緊張與焦慮，這是每個人都會有的正常狀態。
- 三、**身心自我照顧**：保持原本生活作息、適度運動以及均衡飲食，最重要是充分的休息，以上可使我們安心。
- 四、**轉移注意力與放鬆訓練**：將自己的注意力專注在其他興趣上，安排一些能夠讓自己放鬆的活動，比如：聽音樂、獨自運動、散步、泡熱水澡等，也能適度與朋友說說自己的想法，此外專注於「深呼吸」，也能讓緩和心情。
- 五、**相信我們已經做好的預防**：相信我們所做的預防（勤洗手、戴口罩、多運動等）能帶給我們健康的身體，保有希望與樂觀會有正向的效果。

若您覺察自身情緒狀態低落、恐慌或過度擔心進而影響日常生活，而需有對話窗口，可以撥打24小時的安心關懷專線1925。



● **如何陪伴與關心孩子？您可以這麼做：使用心理師推薦安心五部曲。**

- 一、**玩遊戲**：不同年齡層的孩子，語言溝通與情緒表達的方式都不同。透過遊戲，大人容易對孩子來解釋目前的狀態，如假裝醫生與病人的對話，可帶孩子學習目前肺炎

會出現的症狀。

二、**促進安全感**：請讓孩子知道目前的生活環境是安全的，且無論發生什麼事情，大人
都會陪同一起面對。再者，避免讓孩子接收到不實訊息。

三、**接納情緒**：適時讓孩子表達自身情緒，留意會出現的難過、擔心、害怕或反常的行
為等。大人與孩子對話，可進行簡單的同理，例句：「我知道你感覺很害怕與擔心，
我也會有同樣的感受，因為……。」

四、**改變行為**：改變固有的行為模式，如使用 3C 的時間縮短、在
家多做身體伸展操等。最重要可以帶著孩子一同「練習感恩」，
記錄下五個感謝的人事物或是值得快樂的事情。



五、**投入生活**：陪孩子將專注力保持穩定正常的生活作息，可在家安排一些活動，如閱
讀、手作與遊戲等。

若大人觀察孩子情緒行為有較大的負向改變，且狀態持續**兩星期**以上，而**影響日常生活**。
表示孩子需要我們的關懷，可與輔導處聯絡。

● **輔導處目前可提供相關服務有：**

1. **個別關懷**：讓有需要的孩子，能有安心紓解情緒的窗口。
2. **班級輔導**：提供導師們防疫安心的班輔資源，有需求時，可讓輔導老師入班協助。
3. **小信箱資源**：大人可轉知孩子，學校提供給有討論需求，卻不敢主動求助的孩子。

—輔導處與您同在—

109.02.26

在這場疫情風暴中，讓我們
和孩子一起**找回內在平靜**，
做好最佳的身心防護。

