

樟樹國際實中・輔導處安心文宣

親愛的師生、家長們：

面對嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)，難免會感到恐懼不安。此時此刻，我們該如何陪伴自己及身邊親友？

以下提供安心小撇步，讓我們一起度過這次疫情吧！



身心靈的自我照顧

維持正常生活作息、飲食均衡，可參考 youtube「居家運動」，適度運動，增強抵抗力。讓內心節奏平穩，感到安心。



做好可做到的預防

1. 遵照規定保持社交距離，並正確佩戴口罩
2. 避免用手接觸眼鼻口
3. 落實肥皂勤洗手



減少訊息的心理負擔

適度接收必要疫情資訊。

正確訊息請參考

衛生福利部疾病管制署

shorturl.at/mJQR8



嘗試轉移注意力

1. 從事平常喜歡的興趣，如：聽音樂、跳舞、烹飪
2. 適度與周遭他人聯繫
3. 嘗試寫下或畫下心中感受



練習放鬆的方法

專注深呼吸－7-11呼吸法

嘗試「吸氣7秒、吐氣11秒」，

讓緊繃浮躁的心情緩和下來。



接納自己的情緒反應

對疫情感到緊張焦慮，都是正常的心理反應，不需要加以否定或壓抑這些感覺。

許多情境並非可預估與控制，若在疫情期間感到身心緊繃、情緒負荷量過大，請轉知導師或尋求專業心理資源協助。

- ・ 安心專線：1925、張老師：1980、生命線：1995
- ・ 樟樹國際實中－輔導處專線：02-26484873