面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!

安心輔導小叮嚀

01 觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02 放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著~

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03 適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

身為老師，您可以這樣協助學生.....

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，是很正常的心理反應。基於三級輔導的概念，請老師適時地協助學生因應嚴重特殊傳染性肺炎帶來的身心影響，必要時，請轉介輔導資源。

●提供學生正確的防疫資訊、關心及瞭解學生受疫情影響的程度

1.提供學生正確的資訊、必要時澄清不實的防疫訊息。
2.透過關心及詢問，瞭解學生對嚴重特殊傳染性肺炎的認知和感受，經由學生的反饋，評估學生受疫情影響的衝擊程度，並向學生告知需要時可尋求老師及專業輔導人員的協助，以建立學生防疫的信心及增加安心感。

●接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮

1.面對學生因嚴重特殊傳染性肺炎疫情而喚起的擔心和焦慮，請接納學生的情緒反應。邀請學生訴說及傾聽學生對疫情的焦慮，有助於學生宣洩部份的不安。
2.鼓勵學生藉由健康的紓壓方式（如運動、從事自己的興趣等），緩解疫情所帶來的身心影響。

●倘若學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，而有以下的情形，請轉介輔導資源

1.持續一段時期的過度情緒反應：如無法放鬆、突然感到驚慌、情緒低落等。
2.因情緒而引發的生理不適：如不自覺顫抖、心悸、過度換氣、全身緊繃、失眠、暴食或食慾不佳等。
3.無法執行日常生活活動：無法專心、擔心被傳染而無法上學、不再從事自己的興趣等。

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

MINISTRY OF EDUCATION 教育部

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。
為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 防疫期間請**提醒孩子多洗手**，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- **鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動**，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，**傾聽及接納孩子的不安， 並安撫孩子的焦慮情緒。**
- 若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請**適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。**

- 心理衛生協助資訊：
  - 衛福部24小時安心專線：1925
  - 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

MINISTRY OF EDUCATION 教育部