

親愛的光武同學們：

疫情停课的消息來的又急又快，對大家的的生活都造成了不少影響，面對未知的疫情變化，出現焦慮、擔心及不安等情緒是正常的，這段期間，可以和家人一起討論對疫情的看法和感受，也請試著對自己與他人更寬容些，容許彼此可以多些空間，少些壓力。**彼此共好、不排擠或歧視，才能共度這段艱困的防疫期。**衷心期盼全體師生平安健康度過這段期間！希望以下的訊息能帮助大家度過這段時間：

1. 維持穩定的生活作息：

將注意力放在自己可控制的事情上，避免過度的恐慌，找一些在家中能學習、能做的事，維持健康飲食，保持運動習慣，不過度沉迷 3C，學習自律自主的經營自己的生活。

2. 平靜心情、增加安定感

善用能平靜心情的方法（如腹式呼吸、瑜珈、靜坐、禱告、跳舞、畫畫、手作、烹飪、閱讀、聽音樂、練習樂器、影片欣賞、線上學習等）；隨身攜帶安心小物品（如平安符、祝福語句等），幫助身心安定。

3. 接納自己的身心反應：

若有出現情緒起伏大（如緊張不安、憂慮、煩躁等），或是擔憂的想法（如擔心其他人會不會有異樣眼光、自己是否有感染風險、會不會影響到他人等），或是胃口變差、睡不好等生理狀況，都是面對壓力時的正常身心反應，建議可以在 YouTube 搜尋關鍵字「放鬆訓練」，有意識地做放鬆練習。

4. 適度接收正確的資訊

可參閱中央流行疫情指揮中心防疫資訊，每天勿超過 30 分鐘，避免資訊過載。理性判讀媒體資訊，勿隨意相信或轉傳不實訊息。若感覺情緒受到資訊影響，建議暫時減少接收資訊，避免增加不安與恐慌。

5. 學習自主健康管理

落實自主健康管理相關防疫措施，減少近距離的人際接觸，使用肥皂勤洗手、75%酒精消毒、配戴口罩等，提升身心免疫力和增加控制感。若出現發燒等身體不適症狀，請撥打疾管署免付費傳染病諮詢專線 1922。

6. 同理並關懷彼此

同學們可善用通訊軟體與親友保持聯繫，聊聊彼此對於事件的想法與感受，

互相支持。不過，如果發現負面訊息以及不舒服的感覺過多的時候，可以考慮暫停部分讓你情緒波動較大的聯繫，先照顧與安頓好自己的身心才是最重要的。也提醒同學們在網路使用上要留意個資安全，並謹慎網路上的留言與發文，避免捲入排擠歧視或違反性平法規的風波。

7. 主動求助

如果同學發現自己心理焦躁、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)的情形，已維持兩週以上都無法消除，且家人親友亦幫不上忙，可進一步尋求以下心理諮商資源協助：

光武輔導專線	577-7855 (我氣泣泣幫我喔)	光武心理諮詢信箱	gwjhloveu@gwjh.hc.edu.tw (專輔教師會儘快協助您！)
衛福部安心專線	1925(依舊愛我)	全國家庭教育諮詢專線	4128185(手機加 02)
生命線	1995(要救救我)	新竹市社福中心	03-5355510
張老師	1980(依舊幫您)	新竹市學生輔導諮商中心	03-5286661
兒福聯盟 踴貢少年專線	0800-001769 (專線服務時間：週一至週五 16:30-19:30) 或搜尋 Line ID @youthline、Facebook 少年踴貢粉絲團		

光武國中輔導處關心您

110 年 5 月 20 日

★自主管理護你我★穩定身心最重要★關懷同理齊共好★正向防疫保平安★