

## 防疫安心文宣~給老師的一封信

親愛的老師：

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，都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。老師可以透過以下幾點來協助學生：



難過時需要的不是道理，  
而是感同身受的陪伴。

心理衛生協助資訊：

衛福部

24小時安心專線(免費)：1925

防疫專線：1922

### 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。

### 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：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。

## 給家長的一封信

親愛的家長您好：

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：

### 勤洗手，作好個人衛生健康監控

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。

### 正常作息，提升免疫力

鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。

### 觀察孩子的身心症狀，尋求協助

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。

### 接納與關懷

關懷接納：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。



難過時需要的不是道理，  
而是感同身受的陪伴。

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

## 給學生的第一封信

親愛的小朋友你好：

面對新冠肺炎(COVID-19)，我們的心情難免會受到恐懼、不安、焦慮，可能你的身體也會有一些特別的反應，我們可以透過以下的方式，讓自己與家人安心，讓我們一起做以下的事情，度過疫情。

### 減少訊息帶來的心裡緊張

適度接收疫情資訊，一天不要超過1小時，避免自己很恐慌。

### 接納自己的情緒

大家面對疫情都會很緊張、焦慮，這些都是很正常的反應，不用壓抑或否定自己的情緒。

### 轉移注意力，做喜歡的事情

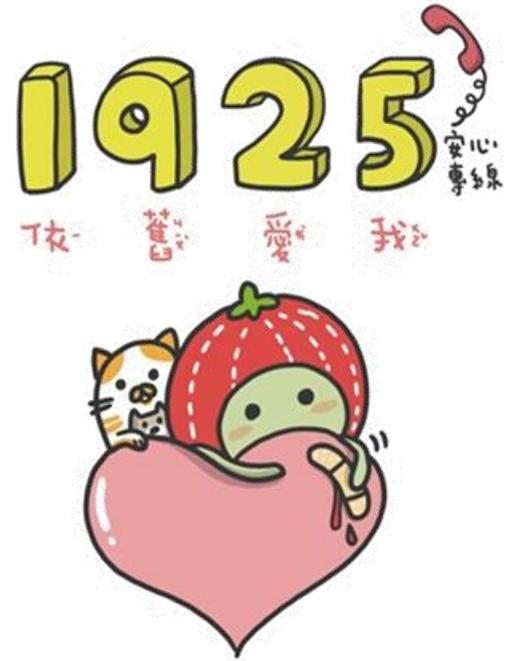
將注意力放在自己喜歡的活動上，唱歌、跳舞等，也可以跟其他人分享自己的心情。

### 身心靈的自我照顧

保持原本的生活作息，飲食均衡，充分休息，適度的運動有助於讓心平靜下來，勤洗手、戴好口罩也很重要。

### 放鬆練習

專注深呼吸，安排緩和的散步、書寫、畫畫、拼圖等活動。



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

## 給學生的一封信

親愛的同學你好：

面對新冠狀肺炎(COVID019)，我們的心情難免感受到恐懼、不安、焦慮，可能你的身體也會有一些特別的反應，我們可以透過以下的方式，讓自己與家人安心，讓我們一起做以下的事情，度過疫情~

### 減少訊息帶來的心理緊張

適度接收疫情資訊，一天不超過1小時，避免自己很恐慌。

### 接納自己的情緒

大家面對疫情都會很緊張、焦慮，這些都是很正常的反應，不用壓抑或否定自己的情緒。

### 轉移注意力，做喜歡的事情

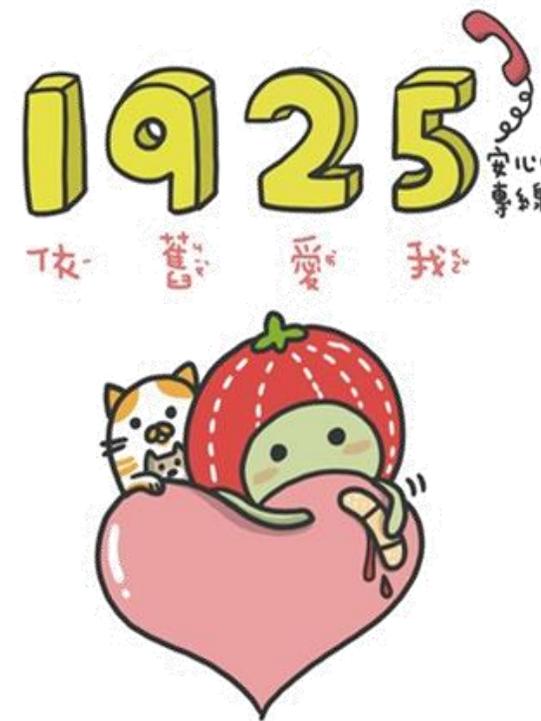
將注意力放在自己喜歡的活動上，唱歌、跳舞等，也可以跟其他人分享自己的心情。

### 身心靈的自我照顧

保持原本的生活作息，飲食均衡，充分休息，適度的運動有助於讓心平靜下來喔!  
勤洗手、戴好口罩也很重要

### 放鬆練習

專注深呼吸，安排緩和的散步、書寫、畫畫、拼圖的活動。



心理衛生協助資訊：

衛福部

24小時安心專線(免費)：1925

防疫專線：1922

臺北市天母國民小學輔導室 關心您