

# 寶貝自己～防疫行動由我做起

作者：本校國中專輔教師謝心怡

親愛的同學們，祝福大家一切安好！

隨著疫情不斷延續，停課不停學已經邁入第四週了！當你持續看到新聞報導 COVID-19（新冠肺炎）每天累計的確診人數與死亡人數，聽到居家附近救護車頻繁呼嘯而過的聲音，加上 24 小時沒有外出，與家人之間多了更多互動摩擦，一下要忙於應付眾多學校線上課程及作業，一下要面對家長對於你起床時間與線上上課的意見；可能你需要多分擔家事分工，也可能因為弟妹要你陪伴而出現學習干擾，在這段居家防疫期間，不知你的心情會不會伴隨一些煩躁、不安、害怕…等的情緒？如果你確實有出現這些情緒，請別太過煩惱，因為這都是一般人面對未知的未來時，會出現的正常反應。

為了讓我們身心安頓，慢慢找回自己的生活秩序感與控制感，好儘快回到正常生活，老師分享以下安心的小撇步：

- 一、**減少刺激源**：避免長時間觀看疫情消息，建議以一個小時內為宜。睡前儘量避免過度暴露接觸疫情消息，以免造成恐慌。
- 二、**接納自己的情緒反應**：疫情期間出現緊張、焦慮情緒都是正常且可以理解的，很多人也跟你相同感覺，不要太過壓抑與否定。建議可以找一個安靜屬於自己的空間，聽聽輕音樂，找一張紙寫下自己此時此刻有哪些情緒，例如：生氣（氣為什麼疫苗還沒有到位）、擔心（擔心家人外出採買會被染疫）……等。
- 三、**身心靈的自我照顧**：作息正常且規律，飲食均衡，適度運動，維持良好生活習慣，讓我們內心慢慢穩定下來。
- 四、**轉移注意力**：在家中從事任何有益身心且感興趣事務，例如：唱歌、跳舞、運動。適度跟身旁朋友分享與傾訴，或善用其他方式，例如畫畫或書寫去表達心裡感受。如果用書寫，也可以想想自己的壓力源有哪些，並區分哪些是自己能控制的，哪些是自己不能控制的，盡力做好自己目前能做。也可以回想疫情艱困期間看到甚麼良善的人事物，練習對身邊的美好表達適度感謝。

五、**放鬆練習**：可以到 YouTube 找到適合讓自己心情放鬆的影片，也可以找一些學習腹式呼吸或肌肉放鬆技巧的方法，只要對你身心放鬆有幫助，都可以試試看。

六、**做好防疫規定**：做好個人手部衛生與咳嗽禮節；與他人保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺的社交安全距離，如無法達成時請務必配戴口罩；搭乘大眾運輸時，應全程配戴口罩並配合量測體溫；若身體不適請戴口罩速就醫，主動告知旅遊、接觸史等，並落實生病在家休息。

如果同學們發現自己的負向情緒已經一、兩週都沒有辦法透過以上方式有任何緩解，記得找信任的親友或師長聊聊，也可以連絡本校輔導處尋求專業協助。祝福我們都能順利通過這場生命的試煉，期待再見面時看見你臉上健康又開心的笑顏！

清水高中輔導專線：(02)22707801 分機 510

清水高中線上輔導申請表：<https://forms.gle/NvsKDDLGHbW64DfH7>

清水高中輔導處 關心您



參考資料：SARS 心理健康行動聯盟編製(2003)。SARS 安心手冊。