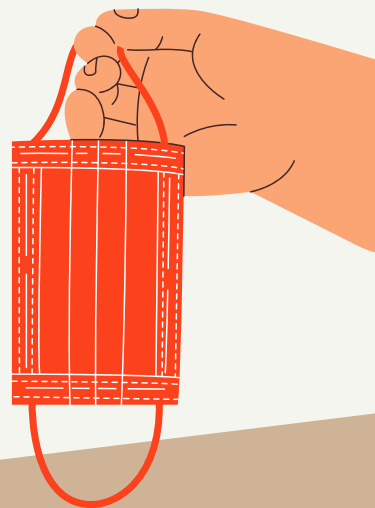


# 疫情中自我照顧



各位親師生好，近期新冠肺炎疫情升溫，令不少人擔憂。學校目前已採取因應措施，到六月14日止全面停課不用到校，相關升學報名與輔導工作，另行規畫處理。期間我們心裡難免會感到不安，可能也會伴隨著某些身心反應，本專欄將協助親師生們在疫情期間找回安定感與照顧自己。



## Step1：疫情好可怕，每天都很焦慮

1. 允許自己擔心，試著接納自己的情緒。
2. 穩定生活作息，包含：睡眠與飲食習慣。
3. 找個安靜舒適地方坐著或躺著，覺察呼吸與身體部位，適著隨著呼吸覺察放鬆身心。
4. 覺察情緒與念頭，但不隨之起舞，嘗試輕柔接納這些念頭與想法。
5. 從事休閒活動包含興趣與運動，協助調適心情。

## Step2：安全防疫大家一起來

1. 盡量避免外出或人潮擁擠與多人聚會場合。
2. 外出配戴口罩，並勤洗手與落實酒精消毒。
3. 若出現喘、呼吸困難、持續胸悶與胸痛、意識不清等症狀時請撥打119或1922尋求協助。
4. 透過通訊軟體或電話與學校維持聯繫，並關注學校公告掌握最新疫情因應措施。



## Step3：正確防疫資訊哪裡找？



最後，若這些做法都無法舒緩心理不適的狀況時或是有任何輔導相關業務需求，都可以向學校輔導處尋求協助，疫情期間讓我們一起攜手安心的度過！

學校電話：(02)2270-7801 輔導組分機510