

親愛的本校親師生，祈願大家都平安健康！

近日因 COVID-19（新冠肺炎）疫情升溫，尤其在雙北地區已進入三級警戒，大家心裡難免會感到不安，可能也會伴隨某些身心反應。如果你也感受到些許身心不安，以下方式或許可以幫助自己找回生活的安定感，好好照顧自己。

一、**允許自己擔心**：我們的情緒難免會受到波動，所以會擔心是很正常的，也是社會大眾普遍情緒。試著接納自己因疫情擔憂與焦慮的心情。

## 二、**好好照顧自己的方式**

### (一)**妥善防疫措施**

- 1.勤洗手與酒精消毒，出外記得戴口罩，盡量避免人群擁擠以及多人聚會場合。
- 2.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。

(二)**穩定生活作息**：關照自己飲食、睡眠習慣。

### (三)**自我覺察練習**

- 1.**478 呼吸練習**：試著練習覺察呼吸，吸氣 4 秒，憋氣 7 秒，再長吐 8 秒氣，可以試著將手放在感覺到呼吸最深刻的部位上，如：鼻子、胸口或腹部上。
- 2.**身體掃描練習**：舒適坐著或躺著，將注意力放在身體部位上，覺察身體與較僵硬部位。
- 3.**念頭覺察**：舒適坐著，覺察自己的情緒與念頭，允許與接納腦中任何念頭與情緒，但並不隨之起舞，在心中騰個空間給它們，過程中若有不適，試著隨著覺察呼吸將注意力拉回來當下。

(四)**從事良好休閒活動**：花時間經營自己休閒活動包含興趣與運動，都是很好調適情緒的方式。

(五)**說出自己的擔憂**：試著向親朋好友表達自己的感受與傾聽，讓防疫期間關係溫暖不間斷。

## 三、**掌握正確防疫資訊**

- (一)衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>
- (二)教育部學校衛生資訊網 <https://cpd.moe.gov.tw/>
- (三)本校網址防疫資訊 <https://www.cssh.ntpc.edu.tw/app/home.php>

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！

輔導專線電話：**(02)2270-7801 分機 510**

線上輔導申請 <https://forms.gle/BrVTk3NbSYGMhnFF7>