

# 防疫安心又健康

作者：本校高中專輔教師賴怡妙

5月18日防疫視訊教學後，全校師生每天都非常繁忙，導師們一大早便要調查學生體溫、回報學務處，也要教導學生適應線上教學，一步步到位，協助家長、學生適應停課不停學的生活，背後付出的辛酸血淚，真的令人十分敬佩！


老師們要運用原本不熟悉的 google meet 進行視訊教學，全國教師不分老少，資訊能力，在一夕間大躍進，真的是學生們自主學習的楷模啊！甚至聽聞有些老師怕學生視訊上課不清楚，比照課堂教學出很多線上作業，也熬夜改作業，兩週下來老師們，同學們都大感吃不消。

自從疫情變得嚴峻之後，原本以為只要停課兩週，後來又宣布停課至6月14日，面對每日破百的人數，似乎長期線上教學已成定局。老師們除線上教學又要關懷同學，回報很多行政瑣事，還要照顧家人三餐，焦慮感及憤怒感逐漸提升，尤其本校目前位於土城防疫熱區，想到學校拿個教材、教具都備感壓力，而學生們每天對電腦視訊學習，自主學習的作業也變多了，青春期重視人際關係卻無法與朋友實際接觸、好動的年紀，卻要在家防疫，漸漸的也叫苦連天，身心健康大受影響。

是時候調整視訊教學步調與期望，別忘了目前最重要的任務是防疫，雖然教育部說停課不停學，但是大家要負擔的瑣事太多了，身心負荷已達上限，隨時會崩潰，在此疫情肆虐之際，更重要的培養個人抵抗力，別忘了照顧自己的身心。在家可定時做運動，作息正常，營養均衡，才有良好的抵抗力。

我們要先安自己的心，當覺察自己焦慮時，深呼吸，放慢生活步調，大人安心，小孩才會放心，另外宅在家也可以尋找生活的樂趣，修補平日疏離的親子關係，親子一起做些有趣的活動，如一起運動、玩桌遊、看書、看電影、唱歌等，紓解壓力，夫妻間也是要互相扶持幫忙度過眼前難關。

如果你/妳也意識到自己和身邊的人好像變得不太一樣，可以透過以下的衛福部文宣來自助助人。




**COVID-19 疫情持續**

**1925 安心專線(依舊愛我)**  
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

**緩解心理壓力五大招**

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！



希望衛福部提供定、靜、能、繫、望緩解心理壓力這五大招，大家能練習應用於日常生活中，這個簡單的五大招，可以串連起我們每一個人，願大家防疫安心又健康!

如果需要跟心理師談話，紓解壓力，也可掃描下頁文宣 QR code，一個月可約談一次 30 分鐘，或打電話 1925 專線，也歡迎使用以下本校輔導資源與輔導老師聯絡：

### 清水高中輔導資源

輔導專線電話：22707801 分機 510

線上輔導申請：<https://forms.gle/wvnuy8ZquiyBCHg39>

疫情時代是危機也是轉機，面對壓力，生命不斷學習面對挑戰的因應之道，人人安撫內在的焦慮、憤怒情緒，相信我們都可以在疫情中，成為更好的自己，也成為更好的他人。願疫情期間，大家平安健康，疫情早日退散，大家回復正常生活。

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

# 心宅配。心生活 服務介紹

全國三級宅在家，諮商心理師挺您！  
抗疫期間的心理健康專業資源來了！為期一個月的心宅配服務，  
每天都有10~15位心理師在線上陪著你，讓我們一起化危機為轉機！

TCPU CANHELP

## 心理健康講座



主題多元  
一次60~90分鐘

## 主題式小團體



主題多元  
一次60分鐘

## 單次心理諮詢



預約制  
一次30分鐘  
每人申請一次為限

LINE

立即預約  
@TCPUCANHELP



心宅配心生活官網  
獲得更多資訊



全國三級宅在家，諮商心理師挺您