

# 肺炎來襲 防疫不停息

## 新型冠狀病毒肺炎（COVID-19） 安心輔導宣傳

面對防疫危機的時候，有了正確的認知，才不會陷入過度的恐慌之中。因此，身為學校的學生、教師與學生家長，當我們對疫情有正確的認識，學習安頓自己的身心，必然可以幫助我們度過此次的難關喔！

### 什麼是COVID-19

是一種冠狀病毒，傳播途徑以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可以在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

### 會有哪些症狀

人類感染冠狀病毒以呼吸道症狀為主，包括鼻塞、流鼻水、咳嗽、發燒等一般上呼吸道感染症狀。

### 可以怎麼保護自己避免感染

- 1.公共場所戴口罩、使用肥皂勤洗手、妥善處理口鼻分泌物、保持室內良好通風
- 2.均衡的營養、充足的睡眠、適度的運動，提升自己的免疫能力。

### 我可以從哪邊知道正確的訊息

衛生福利部疾病管制署

<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/N6XvFa1YP9CXYdB0kNSA9A>



## 每天都有好多的訊息，我好擔心，怎麼辦…

- 1.安身：用力做幾個深呼吸，感受身體各部位的狀態。
- 2.安神：暫停接收新資訊，放下手機、關掉電視、電腦。
- 3.安心：擔憂、焦慮、不安的時候，採取行動讓自己安穩下來，如：泡澡、聽音樂、靜坐、運動、按摩放鬆…等。
- 4.安定：與朋友分享自己的心情，同時也聽聽別人怎麼渡過這段時間，關心彼此、互相打氣，知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人心裡覺得不孤單、有力量。
- 5.安穩：查核事實，有正確的防疫訊息會讓自己安心，避免陷入擔心、恐慌的情緒中。

如果您還是有擔心、有疑問，可以撥打衛福部免費安心專線1925（依舊愛我），這是24小時的專線，隨時為您解答疑惑哦！

- 6.安全：這段期間身體不舒服時，請尋求正確醫療，不要嚇自己，並做好自我照顧工作。

## 當有下列情況，表示自己可能過度焦慮了…

- 1.每天長時間注意力放在瀏覽網路或觀看電視新聞留意相關訊息。
- 2.非常害怕到有人群聚集的地方，身旁只要有人有類似症狀(咳嗽、流鼻水、發燒…)，就會非常擔心會被傳染肺炎。
- 3.會非常擔心感染肺炎而不敢出門。
- 4.非常擔心自己、家人或朋友會因肺炎而死去，覺得沒有希望。
- 5.一直重複、不斷洗手，沒生病口罩也戴整天。
- 6.食慾降低，睡不好、作惡夢。

## 對於到學校或公共場所還是有一些擔心、害怕，我可以…

- 1.靜一靜：找個時間安靜下來，將自己擔心、害怕的事情、想法一一寫下來，列出清單。例如：害怕被傳染、擔心會生病、擔心會死掉等。
- 2.想一想：看看自己列出來的清單，想想看有什麼方法可以緩和自己的情緒，並試著做做看，降低心裡的擔憂。尋找自己原有因應挫折、壓力的方法，並強化方法的可用性。
- 3.說一說：如果心裡實在好慌張，想到這件事情就會控制不住的害怕，覺得沒有希望，不知道該怎麼辦，你可以到學校的輔導室、健康中心找老師、護士阿姨聊一聊，或者撥打諮詢專線請教心中的擔心與疑問，讓他們知道你的擔心，他們可以跟你一起想辦法，讓害怕少一點，安心多一點。



## 身為老師，您可以這樣協助學生

### 1. 觀察學生是否有下列狀態：

- (1) 開學前，留意學生是否在網路上的班級群組或社團有過度討論疫情、分享不實訊息且引發焦慮情緒的現象。聆聽學生主觀危機感並說明，提供正確的疫情訊息！讓學生知道「即使危機是不可預測，但都是暫時的！」
- (2) 開學後，學生在情緒反應(過度激動或壓抑)、學習狀況(學業退步或無法專注)、人際關係(退縮或易怒)等面向，有明顯不同與以往的表現。
- (3) 面對曾被隔離的同學有害怕反應，或出現排擠曾被隔離同儕的現象。

### 2. 當學生有以上的狀態，可提供的協助有：

- (1) 在網路班級群組或社團，提供正確、正向的資訊，提醒學生避免分享或討論錯誤資訊。
- (2) 主動向學生說明，若有需求可以尋求老師、輔導室的協助，並開放求助管道的多元，例如當面尋求協助、聯絡簿、傳網路訊息等。
- (3) 班級若有被隔離的同學，協助其餘同學透過小卡、網路訊息等給予祝福，建立班級情感的連結及支持。並協助同學正確理解，隔離結束代表該同學返回班級時身體是健康的正確知識，以降低過度的恐慌及排擠行為。
- (4) 學生的狀態若明顯影響生活適應，教師可向輔導室、學諮中心提出諮詢需求，共同協助學生維持身心健康。

## 身為家長，您可以這樣陪伴孩子

孩子在這段時間會有些不安、緊張，是很正常的反應。但如果孩子頻繁出現晚上不敢睡、做惡夢；相當擔心自己或身邊親友會生病、過世，對於到公眾場所、開學感到焦慮，或有不斷洗手、不敢脫下口罩…等反應。家長可以這樣陪伴孩子：

1. 同理孩子情緒：孩子不一定會透過口語表達擔心，有時是透過作夢、遊戲表達，家長可以觀察孩子遊戲、作夢內容瞭解是否有許多擔心、焦慮情緒。或主動與孩子談論對於疾病、開學的心情，聆聽孩子的心情，讓孩子安心說這些情緒，幫助孩子調節情緒。
2. 提供正確訊息：電視上過多、頻繁的訊息，容易導致孩子接受到錯誤的訊息。陪孩子一起看電視，並適時提供正確訊息，避免孩子因為錯誤訊息導致過多的害怕與不安。
3. 維持健康作息生活：穩定的作息、規律的運動，能幫助情緒穩定，並增強抵抗力。家長在寒假期間，仍應適度維持穩定生活作息、均衡飲食、規律運動，以增強抵抗力並能減少對於開學的焦慮情緒。
4. 適時尋求協助：當孩子焦慮情緒與行為，並未逐漸穩定，而有加遽傾向，家長可在開學前先告知導師，並在開學後及時尋求專業輔導人員的協助。



## 身為老師、家長、陪伴者，你可以這樣照顧自己…

- 1.許多情境非原先能預估與控制，衡量自己的身心狀況，適度的休息。
- 2.協助者自己背後要有支持團隊，如：專業人員或親友，可以抒發心情、相互加油打氣。
- 3.若感到身心耗竭，情緒負荷量過大，可尋求心理資源協助，如：張老師免費諮詢專線(1980)、生命線(1995)、社區心理衛生中心、各地區心理診所等。

防疫是一件關係你我的大事，在保護自己的同時，你也在保護著別人，所以照顧好自己是一件很重要的事喔！

防疫的路上，有你、有我，我們一起走，防疫不孤單。

**彰化縣學生輔導諮商中心 關心您**



彰化縣學生輔導諮商中心  
Changhua Student Guidance and Counseling Center