

臺南市海東國小 安心防疫宣導

親愛的老師、家長及學生們平安：

面對疫情的發展，大家若有出現擔心、焦慮或不安，都是很正常的心理反應。為了協助大家在停課期間安頓身心，提供以下自我照顧的方法與資源，期盼大家能平安健康度過此次疫情。

面對疫情，我們可以：

第一步：收正確的防疫資訊，避免長時間接觸疫情相關消息。

第二步：遵循正確的防疫措施，如：減少非必要外出，必要外出時配戴口罩。

第三步：均衡飲食，維持日常生活作息，如：充足睡眠、不熬夜。

第四步：覺察自我身心狀態。

第五步：放鬆練習，從事紓壓活動，如：7-11 呼吸法、繪畫、聽音樂等。

第六步：建立正向人際支持網絡，與身邊信任的人聊聊對疫情的想法與感受。

▲ 若上述做法仍無法舒緩身心不適症狀，可尋求以下資源求助：



- ✓衛福部安心專線 0800-788-995
- ✓生命線專線 1995
- ✓張老師專線 1980

7-11 呼吸法

吸氣時在心裡默念 7 秒，吐氣時在心裡默念 11 秒，盡量放慢速度，便能有效緩解焦慮喔！

最後，若各位老師及家長們發現孩子有身心不適症狀，

可以先試著接納孩子的感受，陪伴孩子面對及初步處理內在焦慮。

若狀況並未緩解，請轉知學校老師，學校將提供孩子所需的協助。

