

新北市五股國中

停課不停學安心文宣

隨著疫情升溫，你可能會擔心自己是否在風險之中，或是正面臨親友處於隔離階段，如果你有擔心或害怕，那是自然的情緒反應，代表你有一顆溫暖的心，願意關心社會的溫暖，請一定要照顧好善良的自己，為了你我的安全，並攜手共同面對困境，迎向未來，以下安心五字訣，分享給你：

安(safety)：促進安全

- (1) 為保護自己，保護身邊重要的家人及朋友，務必在室內外都做好個人和環境衛生管理，如：勤洗手(一定要使用肥皂或洗手乳)、戴口罩。
- (2) 非必要請勿出門，盡量待在家中，減少人群接觸，降低傳染風險，無論在哪都要戴好口罩、定期消毒、勤洗手。
- (3) 關注自己與家人的身體狀況，若出現疑似症狀，請撥打衛福部 24 小時免付費防疫專線 1922。

靜(calming)：促進平靜鎮定。

- (1) 若你感到不安、焦慮、煩躁甚至生氣，不需要否定與責怪自己的情緒，只要記得好好接納，就是好的照顧。
- (2) 好好的吃飯、休息與睡眠，好好維持生活的步調，能幫助情緒穩定。
- (3) 減少接收負面的網路、媒體訊息，避免陷入的擔心，建立正確的訊息管道，如：衛福部、教育局、衛生署等網站。

能(efficacy)：提升效能感。

- (1) 維持正常作息，停課期間，按照課表參與線上課程，並自主完成課業。
- (2) 設定短期目標，幫自己列一個能在家中完成的目標，如：補齊作業、整理書桌、幫忙家務。
- (3) 列出願望清單，幫自己安排合適的休閒活動，如：在家做簡易的運動、聽喜歡的歌曲、看久未打開的課外讀物，從事自己喜歡的興趣。

繫(connectedness)：促進聯繫。

- (1) 保持人際交流，透過通訊軟體，如：line、FB、IG、google 傳達日常生活關心。
- (2) 若停課期間，暫時無法面對面與師長及同儕交流，也不用擔心，仍然可以透過通訊軟體，獲得正確的訊息及情緒的支持。
- (3) 若情緒仍有起伏，需有專業資源協助，可撥打衛福部 24 小時免付費心理諮詢專線：1925。

望(instilling hope)：灌注希望。

- (1) 無論疫情如何變化，請維持客觀思考、減少接觸負向訊息，抱持正向期待，相信自己的勇敢與能量，信任他人的努力。
- (2) 相信自己有勇氣克服逆境，並信任醫療專業，自我勉勵打氣。

【相關資源與資訊】

※ 校內資源

學校輔導處 2291-5224 #125

※ 校外資源

- (1) 衛福部 24 小時免付費心理諮詢專線 1925
- (2) 衛福部 24 小時免付費防疫專線 1922
- (3) 衛生福利部疾病管制署
- (4) 教育部學校衛生資訊網
- (5) 新北市政府教育局

※ 情緒調適策略

★調適焦慮小技巧



★調適憤怒小技巧



★更多情緒調節及人際互動小技巧



★家有青少年 = 掀開壓力鍋?!

--解鎖自我情緒調節技巧(上)



參考資料:台大兒家中心資源包