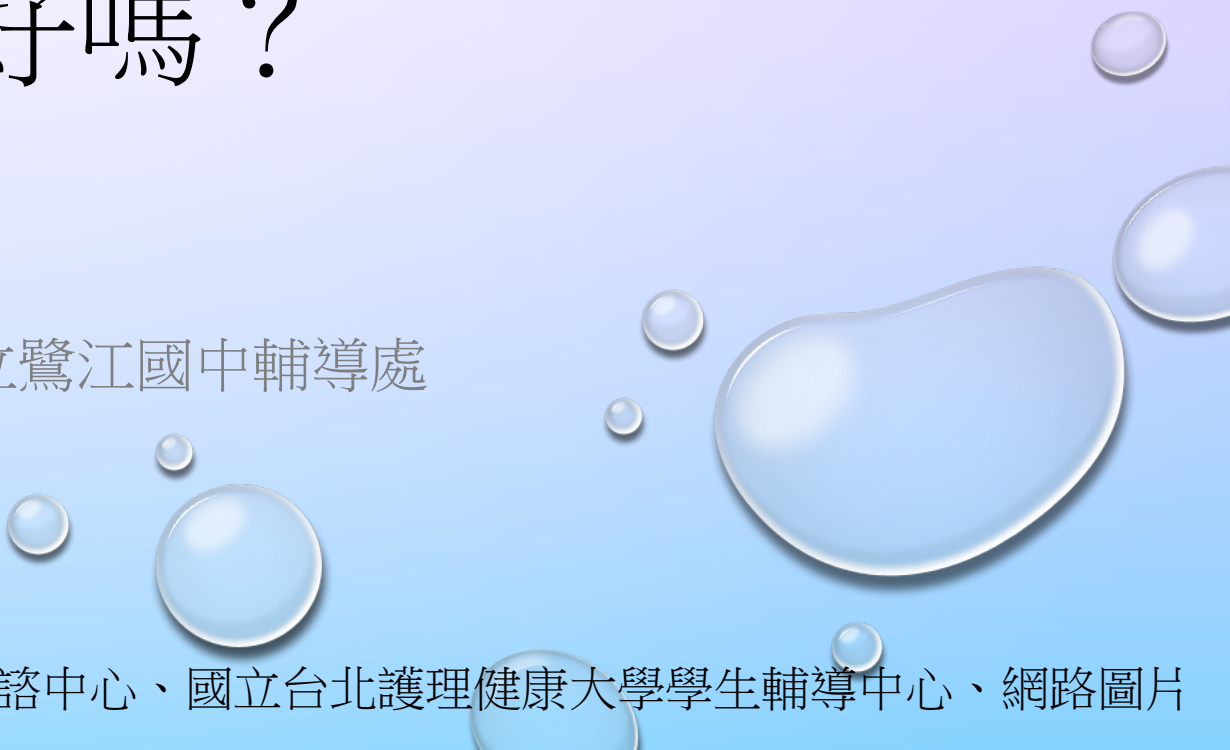




新冠肺炎疫情再起

你，還好嗎？

2021年5月 新北市立鷺江國中輔導處



參考資料來源：新北市輔諮中心、國立台北護理健康大學學生輔導中心、網路圖片

請先靜下來想一想

感受到了
什麼？

在想些
什麼？

做了些
什麼？

感受

焦慮、緊張、擔心、恐懼～

行動

不斷刷新訊息、不斷想到負面消息、不斷確認訊息～

想法

想像身邊到處都有病毒的存在、懷疑自己或旁人是否有被傳染、

近期如果持續有這些反應是**正常**的喔，對於未知的事情容易帶來恐懼和焦慮，也會不知不覺受外在氛圍影響自己的心情。



相信彼此，我們會渡過這波疫情的
除了把口罩戴好，請你在家待好





為了你 我堅守崗位 為了我 你堅守在家





在面對令人焦躁的疫情變化，
你要怎麼安自己的心？



面對疫情 勿焦慮 心情安定 最重要

- 安心第一帖 **FEELING**
- 安心第二帖 **THINKING**
- 安心第三帖 **DOING**





安心第一帖 覺察FEELING

- 關心並認真看待自己在身心上是否有任何的不舒服
- **接納**自己就是有這些不舒服，每一個訊息都值得被我們重視
- 從事放鬆的事物或運動伸展，適時的休息能減緩身心的不適



安心第二帖 思考THINKING

- 靜下來思考自己的壓力來源，釐清擔憂焦慮從何而來
- 確認訊息的真偽，別讓不實的訊息破壞我們的健康
- 訊息過多時請適時隔離，拉回到現在**此時此刻**，回到我們的生活常軌中



安心第三帖 行動DOING

- 正常的作息，健康的習慣，睡眠運動增加免疫力
- 個人衛生自我管理，勤洗手，必要時請戴口罩
- 紓壓很重要，彼此陪伴提醒，安定心情最重要

安心，也要有信心！

- 掌握正確防疫資訊
- 衛生福利部疾病管制署[HTTPS://WWW.CDC.GOV.TW/](https://www.cdc.gov.tw/)
- 教育部學校衛生資訊網[HTTPS://CPD.MOE.GOV.TW/](https://cpd.moe.gov.tw/)
- 善用諮詢心理服務**安心專線1925**
- 最後，若這些做法都無法舒緩您或孩子的狀況時，可以盡快向**輔導處或專業諮商機構**尋求協助，讓我們來幫忙您。讓我們一起安心的度過這次疫情。