

# 健康防疫補給站 安心守護有我在

各位親愛的同學們：

在面對嚴重特殊傳染性肺炎時，你是否感受到日常生活及身心狀況因疫情而受到影響？像是進入全國三級警戒時，學校也跟著停課，但基於「停課不停學」的措施，同學們也需要在家裡線上學習，不管是老師用視訊同步教學，或是老師提供教材讓同學們自主學習，這些都是為了控制疫情，減少人員流動的應變措施，其實這無形中也在訓練同學們，能夠養成負責任及自律的學習態度。不過，在學習之餘，你是否也因為疫情的蔓延，而出現了緊張、擔心、不安、焦慮等情緒呢？

以下提供「防疫安心五字訣」（口訣是鞏怡文博士參考國際災難創傷專家的共識所提出），希望同學們能夠學會自我照顧，用安定的心情去面對這一波嚴峻的疫情。

「安」：促進安全—戴口罩、勤洗手，保持安全社交距離，維持正常的飲食、運動及睡眠。

「靜」：保持平靜—每天觀看疫情新聞不超過 30 分鐘，可透過腹式呼吸、聆聽放鬆音樂等方式紓壓。

「能」：提升效能—在防疫期間做自己可以掌握的事，例如在室內運動、看書、看劇、畫畫、寫日記、聽音樂等適當轉移焦點，找回生活控制感。

「繫」：互相聯繫—與親朋好友多聯繫，互相鼓勵打氣，感覺有人陪伴與支持。

「望」：灌注希望—別只注意負面資訊與報導，要有信心與正向能量，相信我們一定會度過難關、戰勝疫情。

如果你發覺自己在疫情這段期間，心情十分煩悶與擔憂，可以試著找信任的家人、朋友或師長聊聊，也可以撥打安心專線 1925(依舊愛我)，或是向輔導室尋求協助喔！輔導室現在有提供『遠距安心輔導』的服務(本文下方有連結)，有需要找人聊聊的同學可以填表單申請，將會有輔導老師跟你聯繫喔！

遠距安心輔導的申請表單：<https://forms.gle/Bb57bEvmvJotCgdw5>



圖片來源：fb 心理詩。影像話(黃志傑諮商心理師)