

屏東縣立新園國中安心防疫 (學生版)

親愛的同學們，近期生活中充斥眾多疫情消息，因應國內防疫政策升級，上課方式改成停課不停學，這些變化或多或少都會對你的生活適應、身心狀態產生影響---可能對疫情感到**緊張、害怕及不安**；與家人長時間的密集相處也可能發生**關係衝突**、對突然改變的生活型態感到**易怒、不耐煩**，或是**胃口變差、睡不好**。

這些身心變化都是**正常的感受**，提醒我們該照顧自己囉～

以下提供幾個安心小提醒，邀請同學們一起關照自我：



1. **正確防疫**：勤洗手、戴口罩，不過度暴露在疫情訊息中（每天不超過半小時），透過正確資訊管道獲取資訊。



2. **身心舒緩**：從事能讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒獲得抒發。



3. **保持安定**：規律作息，維持如在校學習時的生活步調，均衡飲食、充足睡眠、適度運動，讓你感到生活擁有控制感。



4. **促進聯繫**：連結不中斷，你我不孤單。透過視訊、通訊軟體和同學互相關心，聊聊自己的感受，提升心靈免疫力。



5. **家庭支持**：和家人道個早安，互相支持鼓勵，這段日子大家都辛苦了。在特別時刻，和家人長時間相處，當然也可能會引發意見上的衝突，試著調適心情後再理性溝通吧。

* 這段期間，若你持續感到身心狀態不佳，已影響原有的生活步調和品質時，可以找信任的師長、親友聊聊，也可以寄信至輔導室信箱來詢問與討論唷～

* **專輔老師信箱**：syjhgu@syjh.ptc.edu.tw (嚴謹保密與保密例外的約定)
寄信格式如下：(若事情較緊急，請先告知家長或撥電話連絡導師)

① 班級、座號、姓名

② 目前想聊的話題

③ 目前出現的感受

(**專輔老師會在上班時間回覆你8:00~16:00**)

* 心理衛生協助資訊：衛福部24小時安心專線：1925
防疫專線：1922

新園國中輔導室 關心您

08-8681020#15