

士林高商 停課不停學 服務不停歇 疫情中的安心六寶

隨著最近疫情的嚴峻，我們的身心靈可能會出現許多變化，可能會出現許多焦慮以及恐慌的情緒，這些都是正常反應。

面對疫情除了勤洗手、少出門、多戴口罩之外，倘若各位同學師長發現自己的情緒因疫情的關係而產生起伏不定，請大家歡迎參閱輔導室提供的「安心文宣」，當有需要時也別忘了尋求輔導室的協助喔！我們會努力陪伴大家的。

有需要請跟輔導室聯繫
衛福部24小時接聽
防疫專線 1922、
安心專線 1925



1

安心第一寶-安身

當感覺到緊張不安時
緩緩的深呼吸、釋放全身壓力

2

安心第二寶-安神

避免過度接受不正確的訊息
一切遵從疫情指揮中心的指示

3

安心第三寶-安心

當感覺到自己無法專注時
可以藉由運動、禱告、做家事
來轉移自己的注意力

4

安心第四寶-安定

透過網路社群與同伴
分享自己的心情
提升人際情感互動喔!

5

安心第五寶-安穩

雖然我們都不喜歡疫情爆發
但我們也從中學習到特別的經驗
提升衛教的觀念

6

安心第六寶-安全

最後讓我們相信第一線的醫療人員
相信政府、相信全島的大家
我們一定可以守住這一波的！

同場加映

家長老師請你跟我這樣做

1.同理孩子的情緒

這段期間孩子會煩躁是正常的，請多多聆聽孩子的心情、協助孩子調節情緒。

2.提供正確訊息

提醒同學們不要亂散佈不實訊息

3.給予班級支持

當有學生因為疫情而被隔離
請多給予同學關懷建立正向氣氛

4.好好照顧自己

休息是為了走更長遠的路