

給虎中學生的一封信

親愛的同學：

嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）來襲，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著：

- **確認訊息來源：**辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。
- **舒緩身心：**從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- **呼吸調節：**試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- **放鬆練習：**進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

相較於身邊的人而言，如果你因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，有下列的情形時，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：

- 一段時間持續失眠
- 長時間無法放鬆
- 無法進行一般生活事務
- 對人生意義產生懷疑
- 心悸
- 不自主地加快呼吸
- 異常的身體不適

在這段時間，你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓你對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者。

●防疫安心專線「1925」或防疫專線「1922」

若你對疫情仍有擔心或疑問，亦可撥打衛生福利部 24 小時免費安心專線「1925」諮詢或防疫專線「1922」。

※如果你有任何疑問，請你與輔導處聯絡。

※新竹市立虎林國民中學總機電話：03-5309433，輔導處分機210~211。

※以上資料參考自教育部《防疫安心文宣》。



虎林國中關心你