

給學生的一封信



親愛的同學：

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，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
- 不自主地加快呼吸
- 心悸
- 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。



如果你感受到擔心、焦慮或不安，歡迎與班級輔導老師聯絡：

輔導教師/分機	電子信箱	責任班級		
廖子慧 (509)	t523@nhsh.tp.edu.tw	119、120	220	321
陳潔琪 (503)	jkchen@nhsh.tp.edu.tw	101、102、103、 104、105	201、202、215、 216、217	301、302、316、 317、318
許豔秋 (503)	ychs@nhsh.tp.edu.tw	106、107、108、 109、110	207、208、209、 218、219	307、308、309、 319、320
洪靖程 (502)	t537@nhsh.tp.edu.tw	111、112、113、 114	210、211、213、 214	310、311、313、 314、315
簡上雯 (502)	P332@nhsh.tp.edu.tw	115、116、117、 118	203、204、205、 206、212	303、304、305、 306、312



臺北市立內湖高級中學輔導室 關心您

以上資料參考自教育部《防疫安心文宣》