

安度COVID-19安心輔導宣導



臺南市政府教育局
學生輔導諮商中心





我好擔心，怎麼辦

- 1、**了解疫情，但不過度：**適當的正確訊息可以帶來安全感，但過多的訊息會讓自己焦慮，減少使用社交軟體，查證訊息真實性，學習正確的疾病知識與訊息，讓自己處於穩定的情緒當中。
- 2、**安定情緒：**觀察自己的身體緊繃狀態，做些放鬆或舒緩運動，聽音樂、靜坐，與朋友相互打氣陪伴，讓自己覺得不孤單有力量。
- 3、**保持身體健康：**均衡的飲食、運動，若有身體不適的狀況，請尋求正確的醫療。





列出安心方案

- **靜下來**：做幾個深呼吸，找出自己焦慮的原因，擔心害怕些什麼，與自己共處一下。
- **想一想**：過去用過哪些方法可以降低自己的焦慮，喜歡做的事情有哪些，羅列出來並持續做做看。
- **找人陪伴**：若是還是覺得焦慮難以平復，可以找人說一說話，找朋友、家長、同學一起想辦法。





學校老師可以這樣做

- 1、留意班級群組的訊息與討論內容，給予情緒支持但協助查核事實。
- 2、若發現學生情緒反應過度或有退縮等狀態，請傾聽學生的擔心，若仍無法降低，請尋求輔導室協助。
- 3、對於被隔離的學生，請持續給予關懷以及協助連結同儕支持，避免恐慌排擠等狀況。

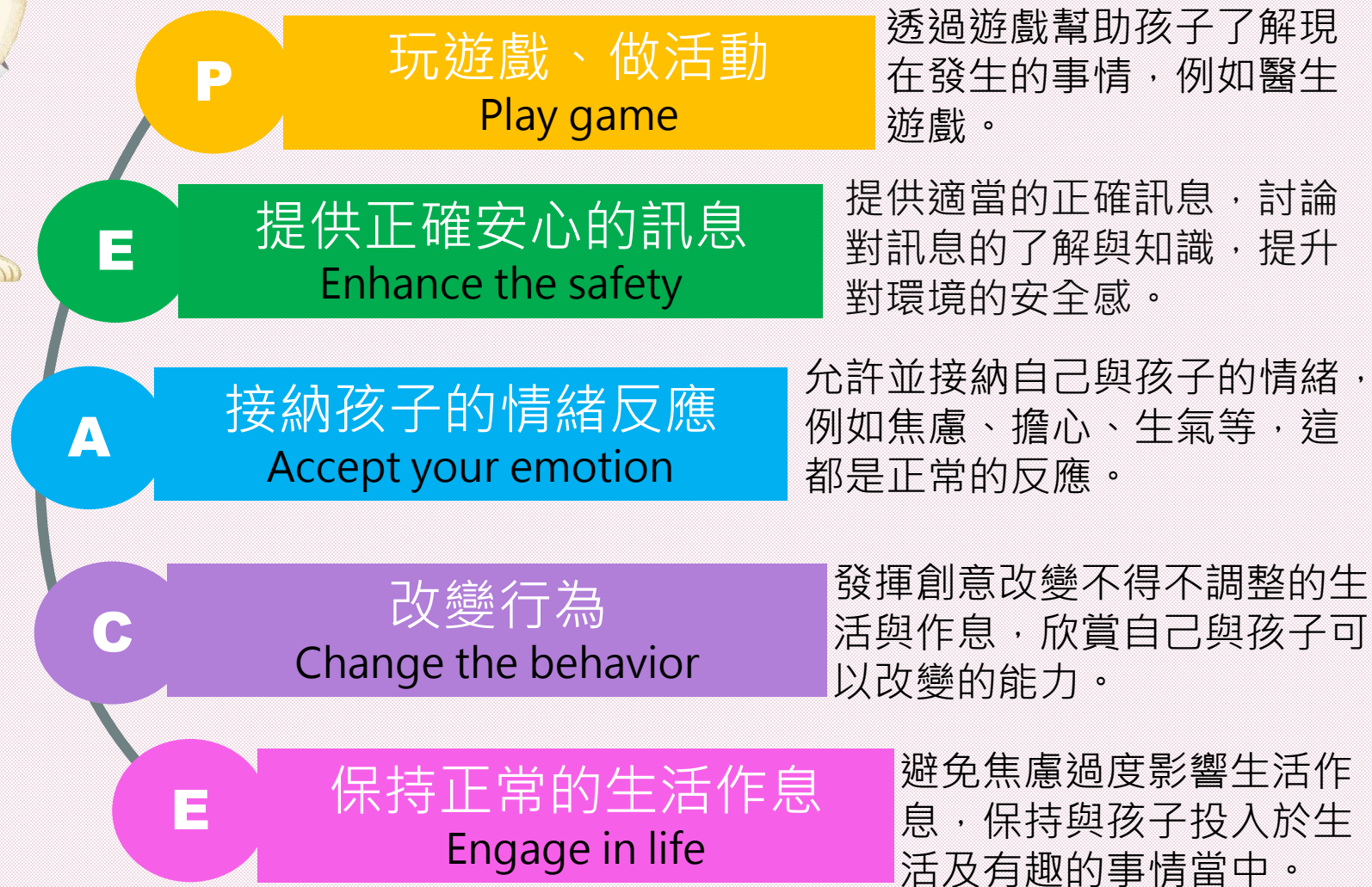




PEACE陪伴孩子 安度COVID-19風暴



臺南市政府教育局
學生輔導諮商中心





疫情固然讓人擔憂，
但
因為我們攜手安度，
讓防疫變得不孤單。

