

# 臺中市立大華國中 ♥安心文宣♥

新冠病毒(COVID-19) omicron 已在台灣蔓延中，台中市近期也陸續有學生確診、班級或學校停課等情形，雖然我們去年已經歷過一次，但這次大量染疫的人數，讓孩子、家長們難免緊張擔心；看到疫情延燒，擔心自己以及孩子確診，是一個相當正常的情緒，這也代表著我們關心孩子，希望家人生活平安健康的心情。

學校已採取了各種防疫措施，盡力讓病毒傳播的可能性降到最低，面對校園內出現確診案例，您可能會感覺擔心、焦慮、或生活因此受到影響，面對防疫危機，有正確的認知，才不會讓我們陷入過度的恐慌之中，讓我們一起掌握正確資訊管道並學習安頓身心，如此可以幫助我們度過此次的難關！

## 身為老師，您可以這樣協助學生



**自我照顧**：許多情境非原先能預估與控制，照顧學生的同時，也記得好好照顧自己的身心，以及適度的休息與放鬆。

**提供資訊**：提供正確、正向資訊，提醒學生避免分享或討論錯誤資訊，以及是否過度討論疫情、分享不實訊息且引發焦慮情緒的現象。

**適時傾聽**：聆聽學生的擔心與焦慮，讓學生知道「即使危機是不可預測，但都是暫時的」。

**正向友善**：請協助學生避免歧視確診者與被隔離的同學，應正確理解：「隔離結束即代表該同學返回班級時身體是健康的」，以降低同儕間過度的恐慌及排擠行為。

## 身為家長，您可以這樣陪伴孩子



**觀察孩子的情緒或行為反應**：

留意我們的孩子知道疫情後，是否出現擔心、害怕、恐懼、睡眠及食慾的改變時，請家長協助安撫與陪伴。

**怎麼跟孩子討論疫情**：

主動關心孩子對疫情發生後的反應，討論過程接納孩子的情緒，並耐心回答孩子的提問，回應中避免觸及會嚇到孩子的細節。請家長保持冷靜，平穩的口語，讓孩子知道他們是安全的。

**教孩子如何面對疫情**：

了解孩子接收的訊息，與孩子討論與澄清哪些是過度的焦慮，避免讓孩子接觸媒體報導的不實訊息，包括網路的流傳、手機不實訊息的轉發，並提醒孩子不必要揣測或散播有關確診學生的相關訊息，以免觸法。另外，保持原有生活規律與穩定的作息不受影響有助於內在的安心與自在，鼓勵孩子表達感受和情緒，並轉移注意力，陪伴孩子做些有趣且抒壓的活動。

**家長自我照顧**：

談論疫情事件是很不容易的，不要忘記照顧自己！請家長要記得關掉新聞好好休息一下，多伸展筋骨或適時運動，有空時可做一些可以讓自己及家人放鬆安定的事情。



## 如果你是**學生**，你可以這麼做

- 正常作息**：好好照顧自己的身體，吃得健康、多喝水、睡眠充足，維持每日正常作息，提升自體免疫力。
- 避開刺激**：每天定時定量接收相關訊息，也減少接觸會引發焦慮情緒的人事物。例如媒體或網路的不實訊息。另外，宜避免揣測或散播有關確診學生的相關訊息，以免影響防疫的實施，也會不小心觸法喔！也不用焦慮到頻繁詢問學校什麼時候停課。
- 創造樂趣**：主動創造自己的生活小樂趣，重新設定生活的小目標，去做一些能讓自己感覺愉快或放鬆的活動，例如畫圖、音樂、舞蹈、桌遊等活動。
- 釋放情緒**：可以透過室內外運動、透過電話、通訊軟體和家人好友聊天、轉移注意力等方式紓解心裡焦慮或不舒服的情緒。
- 彼此支持**：減少不必要的出門是為了保護自己和家人的健康，也是每個人為這場疫情可做的最大貢獻。雖然生活被限制了，仍然可以和同學或朋友保持聯繫，傳遞鼓勵的話，給予彼此關懷及支持，讓愛不因疫情而中斷。
- 線上課程**：如遇停課期間，線上視訊教學課程，請同學們一定要準時上線，學習不中斷，並完成老師所交待的課堂任務。

抗疫期間需要大家團結的力量，才能共同守護校園～沒有人會想故意染疫或散播病毒，只有【病毒】才是大家共同的敵人，對待確診或進行健康管理措施的師生，我們應發揮善意及同理心，互相協助勉勵，不歧視、不責難、不恐慌，並且更加注重自己的防護與衛生習慣喔！

## 正向防疫，平安順利

臺中市立大華國中  
關心您 111.05.10



### COVID-19疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)  
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

## 緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向1925及社區心理衛生中心尋求協助！

如果你的心情不好或有很多的擔心，不妨多和家人和親友分享。  
如果你還是有擔心、有疑問，可以進一步求助導師或輔導老師或是撥打以下專線進行諮詢喔~  
衛福部24小時專線 1925 (依舊愛我)  
生命線24小時專線 (1995)  
張老師諮詢專線 (1980)  
踴貢少年專線 0800-00-1769