

給北興孩子們的 安心防疫五寶

嘉義市北興國中
輔導處

北興的孩子們：

當新冠肺炎疫情在台灣愈加嚴重，以致於在**5月18日**宣布要全國停課時，大家都感到十分震驚，根據過去的研究顯示，在重大事件發生後，大家可能都會產生一些震撼與衝擊，甚至有人會出現莫名的擔憂與害怕。

因此我們想提供你一些相關資訊，讓你更了解與接納自己的反應，與家人一起渡過可能帶來的影響。



請你回顧一下，過去這幾天以來
這件意外給你的衝擊和感受是.....

你可能有的心路歷程

1. 「**不**」敢相信—感覺失真，半信半疑，：「怎麼可能？」「一定弄錯了！」「好像在做夢？」
2. 「**滿**」腔憤怒—怨天尤人，怪政府或醫療人員太慢、怪散播病毒的人、怪學校或老師。
3. 「**心**」存盼望—希望疫情快點結束，可以回歸正常生活、希望繼續放假(其實是居家學習)。
4. 「**憂**」鬱自責—每天宅在家面對課程和作業以及父母的關心，大腦在耍廢惡魔和認真天使的戰鬥中，懷疑自己快得憂鬱症。
5. 「**接**」納事實——經過「不、滿、心、憂」一段時日的擺盪，多數人陸續會走到「接納事實」的第五階段，因而改觀轉念。

大多數人會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活，但若你發現自己持續有以下狀態時，請適時向家人或老師求助。

1. 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
2. 無法專心課業、逃避線上課程。
3. 沉默、退縮、沒有反應。
4. 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
5. 持續生理的反應，如肚子痛、頭痛、胸悶.....等。
6. 懷疑生命的意義，例如會問：「人好像隨時會死？」
7. 回想過去親人過世的經驗。



安心防疫五寶

信運同轉 + 改觀

「信」= 信仰：

在家虔誠的向你的神傾訴,找到
內心的平靜



「運」= 運動：

做可流汗的運動,把壓力賀爾蒙
排出體外



「同」= 同伴：

跟家人聊天、透過通訊軟體跟
朋友聊天



「轉」= 轉移：

轉移注意，轉換心境，暫時把
煩惱放下



「改觀」= 改變觀念：

逆向思考，從正面的角度來解
讀不幸



防疫息怒靜心五步驟

新田/初色心理治療所 黃天豪臨床心理師 撰文 | 長揚製圖



Aware



1. 覺察

覺察**憤怒的存在**，善用注意、區辨、命名，來專注自己的**內在**。

Look



2. 看見

看見憤怒**底下的情緒**，因為憤怒常是其他情緒的變形，例如恐懼。

Listen



3. 聆聽

聽聽心裡真實的聲音，憤怒往往是由我們「**想要**」某些事物。

Feel



4. 感受

接納內在有安全感、控制感、效能感的需求，感受自己的**變化**。

Transform



5. 轉化

把意圖轉化成**智慧**，專注**可改變的行動**，接納不可改變的事物。

ALL FT 做得好，心靈平靜沒煩惱

安心防疫資源網絡

線上課程及學生事務
諮詢專線

北興國中教務處

05-2766602

分機：308、309

北興國中學務處：

健康中心分機：336

生教組：333、335

健康的身心才是
最好的免疫力

「心快活」心理健康學習平台

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>

身體掃描--安眠妙方

<https://www.youtube.com/watch?v=h1ps5vJS3Ls>

十分鐘燃脂舞蹈

https://www.youtube.com/watch?v=JrbOznI6F0I&list=RDJrbOznI6F0I&start_radio=1



心理衛生諮詢專線



1. 北興國中輔導處：05-2766602

分機：230、206

北興國中專輔教師信箱：

李惠萍老師 pingping0825@mail.psjh.cy.edu.tw

羅培玲老師 fly5400@mail.psjh.cy.edu.tw

廖芳敏老師 fangmin-edu@mail.psjh.cy.edu.tw

2. 衛服部安心專線：1925(24H免付費)

3. 兒盟端貢少年專線：0800-001-769

(平日16:30-19:30)

4. 嘉義市學生輔導諮商中心：05-2786113

5. 嘉義市生命線協會：05-2367995

防疫保健諮詢專線



疾病管制署疫情諮詢專線(防疫專線)：1922
(24H免付費)

衛生福利部疾病管制署：

<https://www.cdc.gov.tw>