

依中央流行疫情指揮中心公布資訊，本校將停課數日；身處後疫情時代，疫情或多或少都對於我們目前生活造成些許影響與不便。輔導處在此提醒大家要『正向思考、樂觀面對』；『包容少許不便，保護安全生活各層面。』

輔導處關照各位防疫期間的心理調適、紓壓與提供心理支持，整理相關資訊如下，請各位務必撥冗閱讀本份防疫安心文宣，讓我們一起在疫情期間穩定身心，共度這段艱困的防疫期。



### 正向防疫，疾管家訊息為主

參閱中央流行疫情指揮中心的防疫資訊。  
加入疾管署官方 line 帳號。  
避免重複觀賞相關影片或新聞。  
勿隨意相信或轉傳不實訊息。



### 預防做好做滿不可少

做好個人衛生防護。  
減少非必要外出，外出與他人保持社交距離。  
配戴口罩、勤洗手、量體溫、酒精消毒。  
避免前往人潮擁擠的場所。



### 生活規律，兼顧課業、休閒與健康

注意力放在自己可以控制的事情上。  
充足的睡眠、維持健康飲食，保持運動習慣。  
不過度沉迷 3C。  
提升效能感，例如：整理房間、讀一本課外書的部分章節等，簡單可行的小目標。



### 覺察自己的身心反應，緊張、焦慮是正常反應

面對疫情，出現不安、緊張的感受皆屬正常，是面對壓力的正常身心反應。  
練習接受現在的狀態，以平常心去面對。



### 平靜心情、增加安定感

感到煩躁不安時，試著深呼吸，協助調節身心狀態。  
作一些幫助自我感到放鬆的活動。  
找到人際支持，聊天抒發心情，同理關懷彼此。



# 新型冠狀病毒肺炎防疫心理話

新型冠狀病毒來襲新科國中輔導室關心你我身心健康。以下提供相關資訊做為心理防疫建設與引導自我行動之參考。

- 你我身邊都可能出現居家隔離與居家檢疫者
- 心理防疫建設I：病毒≠病人  
以『同理心』對待被隔離者或需居家檢疫者
- 心理防疫建設II：隔而不離  
『保持聯繫』、『你我大家』、『相互鼓勵』

★溫馨關懷：  
若您對疫情的擔心已影響學習表現或生活品質，歡迎你可與師長談一談；或是多多善用1925關懷專線！



## 心理防疫引導自我行動Tips



**維持日常**  
全心思地投入  
當下所做的每一件事上



**資訊定時定量**  
單一官方窗口接受訊息  
避免過多訊息造成擔心



**信賴台灣醫療UP**  
理性比較SARS(無準備)  
與現在的不同(有準備)



**增強對抗病毒基礎**  
正常作息、均衡飲食  
規律運動、正念減壓



**大聲說心裡話**  
將可能被感染的擔心  
找到被傾聽及理解的管道



**常懷感謝的心**  
都在付出小我、完成大我  
做保護自己，利益大眾之事

於是我們發現，當疫情蔓延，也是愛在開顯時

§文字資料來源：感謝中華民國諮商心理師公會全聯會、衛生福利部醫護人員安心照護網；八里療養院臨床心理科李維庭主任、桃園療養院黃瓊華臨床心理師授權使用§

面對疫情當下的情緒，記得學習好好辨識情緒的起源點

才能真正找到關鍵方式，妥適照顧自己的心

# 新科輔導快訊—EQ高手養成篇

成為管理情緒的EQ高手

用柔軟的方式，培養心理強大的自我。

堅強不是天生的；  
表達負面情緒，是正常釋放。

我們都該學會

辨識情緒、正向調適情緒。

★溫馨關懷★  
若學習或生活中有特定事件已影響學習表現或生活品質，歡迎你與師長談談或多善用1925關懷專線！



## EQ高手三大關鍵能力



**表達力**  
辨識情緒，妥善表達  
說出真實感受。



**調適力**  
尋求支援，尋找紓解管道  
適時釋放負面情緒。



**耐挫力**  
汲取失敗經驗，訂合理目標  
勇於迎接挑戰。

## EQ高手四大關鍵思維



**THINK**  
釐清情緒盲點



**WHY**  
找出問題關鍵所在



**CHECK**  
找個人聊一聊



**ACT**  
正向思維一切會更好

§文字資料參考來源：給中學生的情緒管理術：一輩子都需要的情緒調適力，現在開始學習！By 楊俐容、孫德齡 @天下雜誌§

如果同學發現自己情緒緊繃、心理壓力大，且無法消除並造成生活困擾

可參考進一步尋求以下資源協助，或是聯絡導師

讓輔導處的師長們可以適時地關心你/妳

請尋求諮詢、資源或協助

情緒的起伏高低是正常的，你並不孤獨(單)

新科輔導專線 03-6686387#6126

衛福部安心專線 1925

全國家庭教育諮詢專線 4128185(手機請加 02)

生命線協談專線 1995

新竹市社福中心 03-5355510

張老師專線:1980(依舊幫您)

新竹市學生輔導諮商中心 03-5286661

衷心期盼全體師生平安健康度過這段時間

一起彼此守護、自我關照，找到疫情下的平靜！

~當疫情蔓延也是愛在開顯時~

