

輔導室給同學的一封信

各位同學大家好：

停課期間，待在家中的我們面臨嚴峻疫情跟大量資訊，心中都有著許多擔心、害怕和不安，因此，該如何好好安頓自己身心變得更加重要，讓輔導室用「6安3步」陪你一起找回生活的安定感。

停課一個人在家，我好孤單、焦慮，怎麼辦…(6安)

安身

• 用力做幾個深呼吸，感受身體各部位的狀態。

安神

• 暫停接收新資訊，放下手機、關掉電視、電腦。

安心

• 擔憂、焦慮、不安的時候，採取行動讓自己安穩下來，如：泡澡、聽音樂、靜坐、運動、按摩放鬆…等。

安定

• 多利用社群軟體，如FB、line、IG等軟體與朋友分享自己的心情，同時也聽聽別人怎麼渡過這段時間，關心彼此、互相打氣，知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人心裡覺得不孤單、有力量。

安穩

• 上衛福部疾管署網頁查核事實，有正確的防疫訊息會讓自己安心，避免陷入擔心、恐慌的情緒中。如果您還是有擔心、有疑問，可以撥打衛福部免費安心專線1925（依舊愛我），這是24小時的專線，隨時為您解答疑惑哦！

安全

• 這段期間身體不舒服時，請尋求正確醫療，不要嚇自己，做好自我照顧工作。

靜一靜

還是好擔心，我可以…(3步)

• 找個時間安靜下來，將自己擔心、害怕的事情、想法一一寫下來，列出清單。例如：害怕被傳染、擔心會生病、擔心會死掉等。

想一想

• 看看自己列出來的清單，想想看有什麼方法可以緩和自己的情緒，並試著做做看，降低心裡的擔憂。尋找自己原有因應挫折、壓力的方法，並強化方法的可用性。

說一說

• 如果心裡實在好慌張，想到這件事情就會控制不住的害怕，覺得沒有希望，不知道該怎麼辦，你可以打給朋友聊一聊，或者撥打輔導室電話，讓他們知道你的擔心，他們可以跟你一起想辦法，讓害怕少一點，安心多一點。

有緊急狀況我可以連絡…

若家中發生緊急狀況，或感到身心耗竭、情緒負荷量過大，各位同學可以撥打以下電話尋求協助。

員林國中輔導室：04-8320873 轉 140-142

彰化縣學生輔導諮商中心：04-8360430

衛福部 24 小時安心專線：1925

張老師諮詢專線：1980

生命線：1995