



## 安身-身體保護

### 1.自我照顧:

執行正確防疫行為(配戴口罩、勤洗手、保持社交距離)、遵守相關防疫規範(如:運用「臺灣社交距離app」)、掌握身體健康狀況,如有症狀儘速就醫。

### 2. 增強免疫:

(1)均衡飲食:[攝取六大類食物](#)及適量飲水

(2)規律作息:保持正常生活作息、充分睡眠及休息

(3)適當運動:居家運動(如:Switch、Youtube運動影片),抒解壓力、增強免疫力。

## 安心-心理支持

### 1.同理接納:

了解他人及自己對疫情的看法和感受、關懷自己受疫情影響的程度,傾聽接納焦慮及不安情緒。

### 2. 正向積極:

保持對事物的積極態度,想想「我能做的有什麼?」,對於超出能力範圍或不能控制的事情,學習接受與放下想去控制的執著,以平常心面對。(不可控狀況,如:別人的行為、確診人數、預測疫情發展與持續時間等等)

### 3.保持聯繫:

善用通訊設備保持人際連結。

## 安定-穩定行動

### 1.資訊辨識&減少身處於負面資訊

疫情資訊以指揮中心來源為主,避免誤信謠言、傳播不實防疫訊息;並將注意力適度轉移,避免陷入負面資訊,引發焦慮恐慌。

### 2. 情緒放鬆活動:

(1)放鬆練習:呼吸練習(深呼吸、腹式呼吸)、放鬆練習(肌肉放鬆、想像放鬆)

(2)休閒興趣:寫日記、聽音樂、追劇

### 3. 適時求助:

若持續一段時間(兩週至一個月),有情緒極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、影響到日常活動(如:無法專心、不再從事有興趣的活動,因過度焦慮而無法出門)等情形,請適時轉知老師、輔導處,或尋求專業心理諮商輔導資源。

## 安心資源

1.[衛生福利部疾病管制署](#)官網

2.中央流行疫情指揮中心 - 每日疫情資訊更新 (官方 Line: 疾管家)

3.[教育部「嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀」](#)

4.[COVID-19安心防疫輔導資源](#)

5.[教育部學校衛生資訊網嚴重特殊傳染性肺炎教育專區](#)

安和國小輔導處製作  
(以上資料參考自教育部《防疫安心文宣》)

