

蝦米！疫情恐慌



天兒阿~我整個寒假都被恐慌給壟罩住，只要打開新聞，我就會不斷的感到焦慮，甚至心神不寧，睡也睡不好，無時無刻都在關注疫情，就怕漏掉了什麼最新訊息，也很擔心自己也中標！我該怎麼辦阿~(無限迴圈中)

看來你現在可是需要名偵探科科來給你一點提示呢！來~如果你發現自己過於恐慌，就跟我一起先關掉這些訊息，讓自己休息一下吧！開學在即，生活也得要重返秩序啦！只要做好勤洗手、戴口罩等防疫措施，維持個人的衛生保健，保護自己和他人，相信我們可以控制疫情，一同脫離疫情威脅的啦！



對了！如果在 Line 或是網路上收到的一些消息，在尚未確實是真是假之前，也都先不要隨意轉發分享哦！



面對疫情應以「衛生福利部中央流行疫情指揮中心」<https://www.cdc.gov.tw/>公告為主，校內各項因應措施以學校正式公告為主，並配合相關防疫措施。

[#恐慌比疫情更快速的蔓延開來](#)

[#學校已開防疫會議，開好開滿好放心](#)

[#輔導處陪在你身邊，陪好陪滿真安心](#)



輔導處 安心文宣



親愛的餐中學子們，面對新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)，我們的心難免會感到恐懼、焦慮和不安，可能也會伴隨著某些特別的身心反應，此時此刻的我們該如何陪伴自己以及身邊的人呢？以下提供幾點安心小撇步，讓我們一起度過這次的疫情吧！

面對疫情時，可以如何調適自己的心？

✓ 減少訊息帶來的心理負擔：

適度接收相關訊息，每天不超過一個小時，也避免睡前過度暴露在疫情訊息當中或是過度使用手機，以免恐慌。

✓ 接納自己的情緒反應：

對疫情感到緊張、焦慮都是正常的心理反應，不需要加以否定或壓抑這些情緒。

✓ 身心靈的自我照顧：

保持原本的生活作息，早上 07：40 準時到校，認真上課不分心，營養午餐吃好吃滿，吃飽好好睡一覺，體育課時做操不要偷懶，這樣我們內心的節奏平穩下來，就會感到安心好自在。

✓ 轉移注意力：

將注意力轉移到其他你感興趣的事物上，如寫功課、讀書、準備考試等活動上，適度地與身邊的人說說自己的想法，寫下或畫下心中的感受。

✓ 放鬆練習：

專注的深呼吸可以讓緊繃的心情緩和下來，安排適合自己的放鬆活動，像是準備檢定、寫考卷和讀書等。

✓ 做好我們可以做的預防：

依照相關規定戴口罩，避免用手觸摸眼口鼻以及和他人共食等親密接觸，落實肥皂勤洗手，多運動多吃新鮮水果，並保持一顆愉悅的心情。

在疫情的這段期間，出現心情不佳或緊張的情緒，都是正常且可以理解的，但如果此情形持續一、兩周以上，已造成生活作息的困擾，建議找信任的家人、朋友及老師聊聊，也可以進一步到輔導處尋求專業協助