

## 給南商學生的一封信

親愛的同學：

四月以來本土確診人數徒增，足跡佈滿生活圈，多所學校已停課或改為線上，儘管症狀相較過去輕微，面對疫情，不曉得你的心情還好嗎？若你察覺近期更加不安煩躁或焦慮憂鬱，動力不足、睡眠中斷或負面思想增加，甚至「什麼都不想做」，我們想告訴你，這些情緒和身心變化是正常反應，並非只發生在少數人身上。不論你是否受疫情嚴重影響，你可以透過以下資訊來幫助自己和身旁的人。

### 一、好好照顧自己

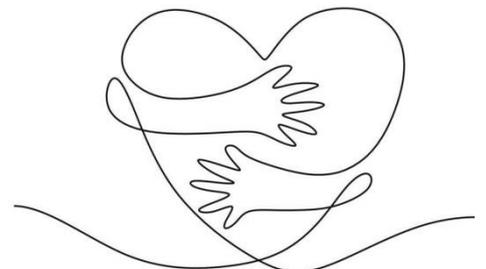
- (一) **把生活過得好**：三餐定時、不熬夜、適當休息，維持生活規律及穩定；免疫力的提升能使染疫風險下降，好的精神狀態也較能應對突發和危機事件。
- (二) **練習放鬆身心**：試著深呼吸、慢慢吐氣，感受身體各部位狀態，調節身心。
- (三) **列出鎮定清單**：當你不安煩躁時，什麼方式能讓你鎮定自己？  
你可以列出一張清單，寫下當負面情緒要淹沒你時，哪些事你嘗試執行。例如：允許自己哭一哭、把擔憂的想法寫在紙上、運動、找人說話、玩接龍轉移注意力、抱抱玩偶。「為自己做出幾件，經常你照顧別人會做的事」。

### 二、處理負面情緒

- (一) **減少訊息帶來的心理負擔**：有意識地控制每天接收資訊的時間不超過一小時，不道聽塗說、睡前不宜過分閱讀相關訊息，不讓消息使心慌亂。
- (二) **走一走，動一動**：運動能減少精神上的緊張感，起身走走路、伸展姿勢，皆能有效增加心血管機能，降低沮喪感。
- (三) **以正向思維替換壓力**：請不要只停留在壞事上，多注意正面資訊，並根據事實判定自己的擔憂是否合理；思考過去如何成功面對，肯定自身能力；我們不能肯定將來如何，但這一刻我擁有健康，我便可以繼續努力生活。

### 三、若你或身旁的人有輕微症狀，但尚未確診

- (一) **可能出現以下情緒**：僥倖心理、躲避治療、怕被歧視、焦躁或過度治療。
- (二) **進行告知**：若有任何疑慮，請一定要告訴家長、導師或尋求學校師長協助。
- (三) **建議**：配合政策及學校宣導，密切觀察和紀錄，並及早求治；為人為己採用必要的保護措施；配合防疫相關人員安排，如實說明個人情況；使用減壓行為、減少壓力反應，例如：深呼吸、聽音樂、看鮮豔色彩、手部按摩、與動物相處等。



COVID-19 心理支持文宣  
(一般生活照護版)

- ◆ 若有任何心理需求，你可以聯絡輔導處各科主責輔導教師預約晤談(電話 06-2617123)  
或寄信至輔導處信箱(guidetncvs@gmail.com)

職稱	姓名	分機	負責科別
輔導主任	林好芳	轉 561	綜合職能科
輔導組長	王元貞	轉 562	會計事務科
輔導教師	陳奕良	轉 563	觀光事業科、應用外語科、廣告設計科
輔導教師	孫溥泓	轉 567	國際貿易科、資料處理科
輔導教師	朱晴	轉 566	商業經營科

- ◆ 其他相關心理資源：

- (1) 台南市社區心衛中心：(06)267-9751
- (2) 衛福部防疫專線：1922(醫療處置或防疫諮詢)
- (3) 衛福部 24 小時免付費安心專線：1925
- (4) 張老師專線:1980
- (5) 生命線專線:1995

