

安心防疫書包

安心防疫書包使用說明：

- ① 第一步：閱讀給萬芳同學的一封信。
- ② 第二步：利用安心五招，幫助自己安心，也可以分享給身邊的人喔。
- ③ 第三步：打開心情溫度計，記錄總分，了解自己今天和一週之中的感受。

如果你的總分在十分以上(包含十分)，請你與輔導室聯繫，我們有專業的人員協助你一起照顧自己的心理健康喔。

給萬芳同學的一封信

親愛的同學：

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，你的心情、身體和日常生活活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著利用「安心五招：安、靜、能、繫、望」，來照顧自己的身心。

安



待在讓自己身心安定的場所，且不要過度一直觀看相關的新聞與資訊。

靜



運用平時讓自己平靜的方法，例如：嘗試將呼吸步驟放慢、感受自己的呼吸並慢步行走、靜坐等。

能



做自己能有控制感的事，保持作息正、飲食均衡，並且多多運動、勤勞洗手、時常消毒等。

繫



利用社群媒體(臉書、IG...等)或通訊軟體(LINE)與自己親近的人、朋友保持聯繫、彼此支持。

望



保持樂觀，相信人群，並理性看待周遭流動所看到的訊息。

相較於身邊的人而言，如果你因受到疫情影響而顯得特別不安、有下列情形時，請你一定一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：

- 一段長時間持續睡不著或做噩夢
- 長時間無法放鬆
- 無法進行一般生活事務
- 對人生意義產生懷疑
- 心悸
- 不自主地加快呼吸
- 異常的身體不適

這段時間，執行正確防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓你對防疫有更安心的信心和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者。也可到學校防疫網頁搜尋相關資訊https://www.wfes.tp.edu.tw/news_anti_sick。如果你有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡。

輔導室電話：22301232轉841-843，請多多利用！



防疫期間安心五招



防疫期間安心五招

安 靜 能 繫 望

最近心情是否會隨著新聞報導...等關於疫情的訊息受到影響呢？對於自己的健康和周遭環境的安全產生了焦慮、擔心的感受。面對這樣的情況，以下提供一些小方法，協助大家自我照顧，讓我們一起面對防疫期間的壓力。

安



待在讓自己身心安定的場域，且不要過度一直觀看相關的新聞與資訊。

靜



運用平時讓自己平靜的方法，例如：嘗試將呼吸步調放慢、感受自己的呼吸並慢步行走、靜坐等。

能



做自己能有掌控感的事，保持作息正、飲食均衡，並且多多運動、勤勞洗手、時常消毒等。

繫



利用社群媒體(臉書、IG...等)或通訊軟體(LINE)與自己親近的人、朋友保持聯繫、彼此支持。

望



保持樂觀，相信人群，並理性看待周遭流動所看到的訊息。

「心快活」
心理健康學習平台



「防疫大作戰」
心理健康宣導影片



簡式健康表
衛福部健康九九



五字訣參考來源：台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會

心情溫度計，

它可以讓我們照顧自己的心情，
了解自己今天和一週之中的感受。

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，
這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後
圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

本題為附加題，若前五題總分小於6分
但本題評分為2分以上(中等程度)時，建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

如果你的總分在十分以上(包含十分)，請你與輔導室聯繫，我們有專業的人員協助你一起照顧自己的心理健康喔。

心理衛生協助資訊

1. 衛生福利部24小時防疫專線1925
2. 防疫專線1922
3. 萬芳國小防疫專區
https://www.wfes.tp.edu.tw/news_anti_sick