

親愛的三民人：

因為新冠肺炎（COVID-19）的影響，突如其來的停課、減少外出，相信對大家都帶來了許多不便。而我們的心情，也很容易隨著最近國家局勢的變動，像是水資源的不足導致接下來會開始停水，疫情的爆發與擴散使得我們不確定何時才能回歸正常生活。面對諸多的不確定、不安、擔憂、焦慮…這些令人不舒服的情緒，我們可以試著把專注力放在當下能做的事情，讓自己的心情試著穩定下來。例如：

1. **維持固定的作息**：無論是在家上課或者居家辦公，盡可能維持與在校時相同的作息，使我們能重新回到規律的架構之中，有著架構能夠依循，就會使人感到安心。
2. **注意服裝儀容**：儀式性的換裝，會使我們的心情跟著轉移，在家不一定要穿著校服、正式服裝，但至少把睡衣換掉吧！
3. **注意家中空間分配**：在家中，我們很容易躺在床上使用手機、看書，躺著躺著就睡著了。在家中，我們可以妥善的規劃空間，只在睡覺的地方睡覺，只在讀書的地方讀書，只在吃飯的地方吃飯，只在休息的地方休息。區分出家中空間的功能性，也能夠使我們感到安心。
4. **適度接收正確資訊**：喝水可以將病毒沖至胃裡讓胃酸殺死病毒？停課時間延長至 6/18？台北、新北一天焚燒上百具因病逝世屍體？衛生局打來說你被匡列在隔離名單了，要求你提供身分證字號以及出生年月日？來源不明、毫無根據的假消息會使得我們的心情更加不安，可適度參閱中央流行疫情指揮中心的防疫資訊，以免受到假消息的影響。
5. **切勿群聚**：在家上課不代表放假，而是因為要防止疫情散播，還請各位三民人好好的待在家裡。

6. **做好自主健康管理**：勤洗手、口罩戴好戴滿、使用酒精消毒，不僅能減少被感染的機會，做這些事情也能夠讓我們感到安心。

7. **適度運動**：在家中悶了許久鮮少有能夠活動身體的機會，可以上網搜尋 TABATA、HIIT（高強度間歇有氧）或者體育老師們教的波比跳，每天做個 10~15 分鐘，讓自己的大腦隨著運動分泌多巴胺，也能夠使心情保持輕鬆愉悅，運動的過程很痛苦，但結束後的果實是甜美的！

8. **注意飲食均衡**：飲食也很容易影響到我們的情緒，在家不是只要吃好吃的食物，還要吃正確的食物，多補充優良蛋白質（肉、豆類、高蛋白粉）以及優質澱粉（糙米、薏仁、燕麥片）補充身體能量，少吃精緻澱粉（蛋糕、餅乾、泡麵）避免身體產生發炎反應。

如果大家在嘗試了以上八點，還是感覺**情緒低落**、**莫名的煩躁**，或者是會出現**失眠**、**呼吸急促**…等身心負面反應，若在跟好朋友聊天、父母談心過後還是無法解除這些狀況，並且這些狀況維持了兩週以上，隨時歡迎尋求以下資源協助：

三民國中輔導專線：	03-5339825#143	生命線	1995
衛福部安心專線	1925	張老師	1980
新竹市學生輔導諮商中心	03-5286661	三民國中諮詢信箱	smjh94187@smjh.hc.edu.tw

三民國中輔導處關心您

◎戴口罩勤洗手◎非必要不外出◎穩定身心健康◎三民合作共好◎共同防疫