**國立花蓮特殊教育學校因應嚴重特殊傳染性肺炎〈武漢肺炎〉安心宣導**

109.02.25

*“*面對最近發生的嚴重特殊傳染性肺炎〈武漢肺炎〉，我們都有一些擔心、害怕，這些都是很正常的現象。

請各位同學配合：

|  |  |
| --- | --- |
| **1.公共場所戴口罩**https://static.thenounproject.com/png/3111871-200.png | **2.使用肥皂勤洗手**D:\連\溝通圖庫\黑白圖形庫new\D動詞\D1清潔衛浴飲食\D1002洗手.JPG |
| **3.交代旅遊史與量體溫**D:\連\溝通圖庫\黑白圖形庫new\E形容詞\E1身體感覺\E1020發燒.JPG |  |

另外，我們也可以

|  |  |
| --- | --- |
| **1.注意營養**D:\連\溝通圖庫\黑白圖形庫new\C名詞(食物)\C1主食\C1033中餐.JPG | **2.規律運動**D:\連\溝通圖庫\黑白圖形庫new\A名詞\A5休閒娛樂\A5023郊遊.JPG |
| **3.足夠休息**D:\連\溝通圖庫\黑白圖形庫new\D動詞\D2休閒其他\D2078休息.JPG | **4.安穩情緒**D:\連\溝通圖庫\黑白圖形庫new\F社交\F2情緒\F2029放心.wmf |

**安心心靈保健**

**想法的部分**，在想法上要停、止、轉。

1. 停：在大腦胡思亂想時，在心裡暫停，不要再胡思亂想，因為胡思亂想只會讓自己更加焦慮。

2. 止：不要再主動地製造自己的壓力，胡思亂想只會增加自己的壓力。

3. 轉：給自己一些正向的思考，不僅要看到確診案例、死亡案例，還要看到一些人並沒有罹患肺炎、已經治癒的資訊。

**情緒的部分**，透過感官或身體運作聽、看、笑、說、寫來調節情緒。

1. 聽，可以聽一聽自己喜歡的音樂。

2. 看，看一些美麗的圖片、景象、連戲劇或好笑的漫畫。

3. 笑，讓自己的臉部表情放輕鬆，試著微微笑並放鬆身體。

4. 說，可以透過電話和親朋好友說說話，互相關心。

5. 寫，可以寫下心理的感受想法抒解情緒。

**行動的部分**，可以做一些事情、積極對抗壓力。

1. 動，即運動，適度的運動可以讓我們感受平靜、放鬆。

2. 靜，即安靜或靜心。讓自己活在當下，覺察個人的狀態。

3. 鬆，即有效的放鬆心情。

**發揮愛心，多多關懷他人。**

**彼此的支持可以提升抗壓能力、促進心理健康。**