

身為新泰人，面臨人生**新**考驗，如何**泰**然面對呢？

請掃描並下載音檔→



親愛的同學：

這段時間，你還好嗎？

我們是輔導室的老師，不知道你對我們有沒有印象呢？



高壯的~

宗陽老師



長髮的~

飛均老師



瘦瘦的~

媛媛老師



矮矮的~

徐姮老師

當知道自己生病了，我們猜，你當下應該會有一些**緊張**，擔心自己的身體健康；可能，也會有些**害怕**，不知道會不會傳給曾經接觸過的人；又或許，其實非常的**難受**，想到可能會需要過著隔離的日子，或是不能和以前一樣自由.....



你有任何心情或想法，都是很正常而且可以理解的。

畢竟，這是個人生中突如其來的考驗，我們都沒有碰過。所以，你也不需要自責，每個人都有機會不小心生病的。

這陣子，為了讓你守護自己與其他人的健康，政策裡需要你待在特定的地方進行隔離。此時，心情可能會有更多的不安或沮喪，再加上身體可能還會有發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛等不舒服的症狀。這些種種心理和身體上的難過，都是和病毒相處時我們會面臨的挑戰。

老師想和你分享好多人在和 COVID - 19 相處時，讓自己可以安心一點的方法：

1. 適度做些能放鬆的活動，如：聽音樂、室內運動等。
2. 閉上眼感受自己的呼吸，在吸與吐之間想想心情，我緊張嗎？我好像有點難過？我好害怕不舒服..... 將手慢慢放在胸口，告訴自己：『沒關係，這些感覺都很正常。而且可以的，我可以勇敢又平靜的面對。』
3. 均衡的飲食與正常作息，讓身體中的抵抗力小尖兵也變成我們的戰友。
4. 當健康狀況許可後，可以利用線上平台學習，重新加入大家，讓老師、同學們也為經歷過挑戰的你喝采。
5. 記得，請遵守隔離治療的一切原則與規範，這是戰勝病毒的關鍵！
6. 以上方法你嘗試後仍舊想找人吐吐苦水、說說話分享心情，你也可以向導師或任何老師說，讓輔導室的我們可以知道你的需求~ 又或者，你可以加入官方 LINE，說出你的班級姓名，讓我們有機會提供對你有幫助的建議與陪伴！



~希望這突然來的人生**新**考驗，我們一起學習怎麼**泰**然面對~

你並不孤單，因為我們都是新泰人！