

花蓮縣宜昌國中安心文宣

輔導室 111.04.19

宜昌國中的孩子、家長和同仁們：

疫情下的大家一切都好嗎？這一波花蓮的疫情讓大家繃緊了神經，我們的心情隨著每天下午指揮中心公布的數據而上上下下。

其實，緊張、害怕是一種人類原始的情緒，它讓我們的老祖宗隨時保持警戒、遠離危險，人類的物種才得以延續下來。然而，隨著對大自然的知識越多，我們也越有能力分辨什麼是真正的危險，什麼只是虛驚一場。我們不需要再「隨時」保持警戒，而有多餘的心力去做更有意義的活動。

面對這場疫情也是這樣：感到緊張、害怕是很自然的，然而我們也要冷靜下來，好好地思考、判斷在疫情中，什麼是我真正該警戒、注意的，而哪些則是多餘的擔心。

除了遵守有效防疫規定：戴口罩、勤洗手、社交距離、量體溫之外，我們還要謹慎面對自己所接收的訊息：訊息有明確的來源嗎？發佈的機構是透明的嗎？訊息內容是誰說的？這個人有相關的專業嗎？什麼時候發佈的訊息？是否已是過期無效的訊息…

特別要留意訊息中是否充斥使人憤怒、不滿、恐懼，或攻擊性的字眼。台灣是近年來受到境外假訊息攻擊最嚴重的國家，這些傳訊者企圖造成我們內部的紛亂與猜忌，擾亂防疫的進行。它對我們造成的傷害恐怕比病毒還大。

如果說，科學知識和媒體識讀是我們面對疫情的重要防護罩，那麼，在防護罩下，人與人之間的關懷與體諒，則是讓我們能好好向前走的動力。



病毒感染人不分對象，再加上 omicron 病毒傳染力特別強，在指揮中心預估還會有更多人染疫的情況下，沒有人能保證自己不會是其中之一。為了防堵病毒而指責謾罵確診者，不僅對確診者不公平，也會使疫情受到隱瞞，阻礙疫調的行。

希望大家都能互相同理、彼此關懷打氣，團結才能度過難關。防疫的理論基礎是科學證據、防疫的行動要有愛的元素！

以下訊息供大家參考：

- 本校相關措施請以學校官網公告為依據。

<http://www.ycjh.hlc.edu.tw/>

若有疑問，請致電各班導師或學務處
(852-0803#301-4)。

停班停課標準由學校依據縣政府政策公告。

若遇緊急事件也會請導師協助轉知。

- 本校教職員工生若有確診或居家隔離，學生請主動告知導師，再由導師通報護理師(852-0803#305)；教職員工請告知人事主任(852-0803#701)。

- 疫情訊息請以指揮中心為根據。

<https://www.cdc.gov.tw/>

- 若想要確認所收到訊息的真假，建議加 mygopen 為 line 好友。一旦收到可疑訊息，轉傳給 mygopen，它就會主動幫你查證。操作說明影片：

https://www.mygopen.com/p/blog-page_28.html

- 增加免疫力的好方法：健康均衡飲食、良好睡眠、規律運動。

- 如果您因為疫情而感到焦慮、不安，需要找人談談，可以洽輔導室((852-0803#501-6)，或寫信到輔導室關懷信箱 ycjh500@ycjh.hlc.edu.tw。

