



2

0

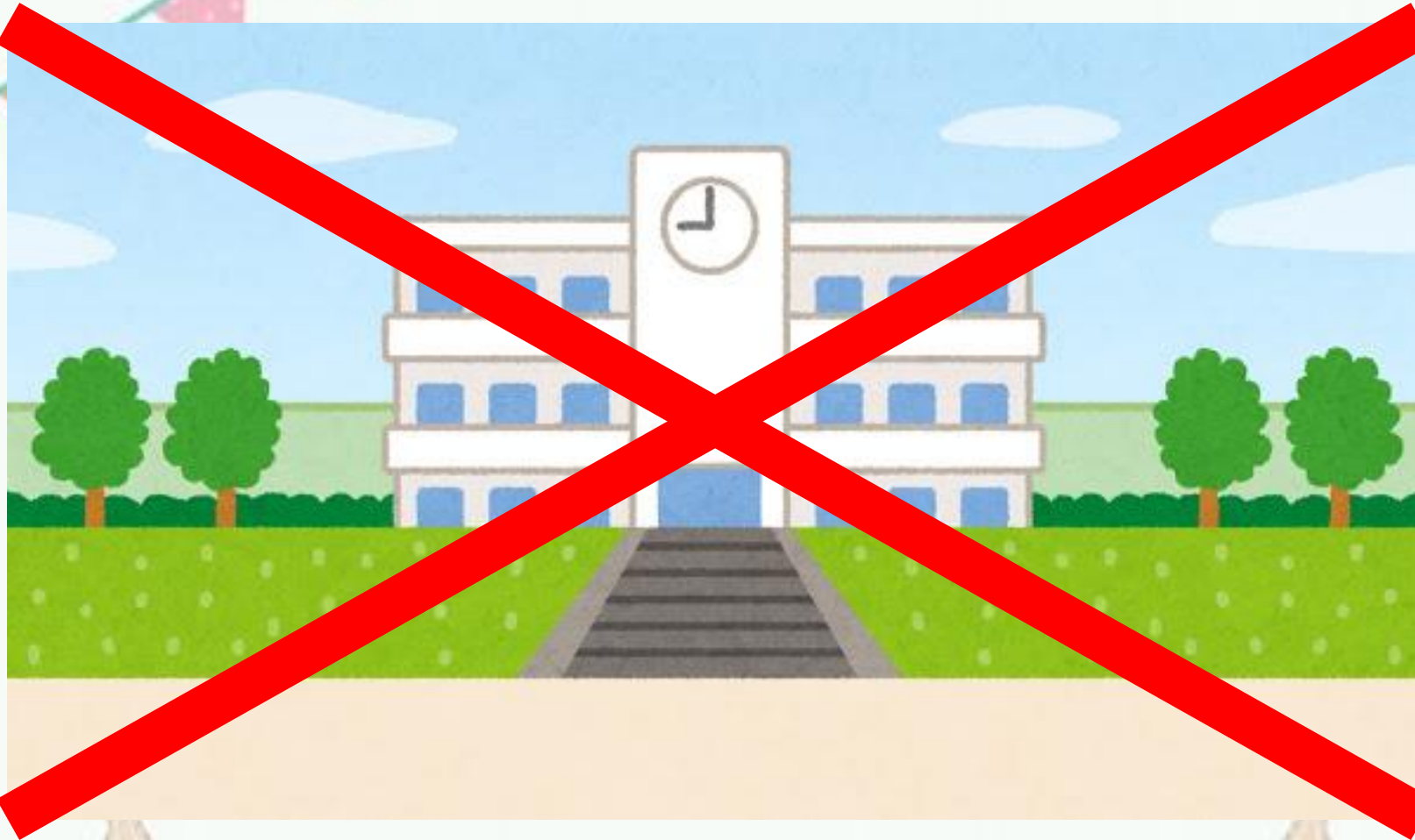
2

1



文山國小輔導室安心防疫宣導

給孩子的防疫百寶袋



**因為疫情，學校開始停課了！
我們的學習、生活有了些不一樣……**



例如只能待在家上課或是和家人在一起的時間變多了



還有每天看著疫情的消息不斷更新



跟家人吵架



每天確診
人數好多



吃不好
睡不著



會不會被傳染



線上上課
好多狀況





都不能出門

我們會出現擔心、生氣、焦慮、不安、煩悶、無聊等心情



當然可以在家上課也許你也會覺得很開心



正 常

無論是出現好的或不好的身心反應都是很正常的



但是當你發現自己的狀態已經讓你無法好好學習或生活了



你可以試試下列方法，維持生活的安定感

安

促進安全



室外1公尺

室內1.5公尺



在家也要遵守正確的防疫行為，讓自己身處安全的空間與狀態，如勤洗手、外出戴口罩、不群聚、保持安全社交距離，保護自己也保護別人。

靜

找回平靜



適當的接收疫情訊息，當覺得內心煩躁時，可以進行一些能幫助自己平靜的方法，如適當休息、深呼吸、聽音樂等，讓自己放鬆一下。

能

提升效能感



在家上課也要維持規律的生活作息，三餐吃得營養，若出現不確定的感覺，可從安排簡單、自己能控制的事情做起，如每天做運動、讀一本書、畫畫、玩點遊戲等，找回自我控制感。

繫

促進聯繫



因為疫情不能見到大家，但仍然可以透過通訊軟體、網路視訊或電話等方式與親朋好友說話聊天，表達關心，讓彼此相互陪伴，保持和人的連結，當然也別忘記與你同住的家人，這也是與家人感情升溫的好時機。

望

灌注希望



避免只注意負向的訊息與報導，保持正向的心態，想想美好開心的事物，相信自己與醫護人員，保持希望，期待相見的那一天。

如果你有需要找人聊一聊，可透過下列方式

1. 文山國小輔導室 03-3601400#610、611、613

2. 文山國小 線上維尼信箱

<https://forms.gle/sFruV9ENYWbXzFet8>



3. 桃園市社區心理衛生中心 03-3325880

4. 桃園市學生輔導諮商中心 03-4609199

5. 安心專線 1925

如果你在家想要找點事情做

可以點選這個連結



這裡有很多好玩、有趣的網路資源，像是科學實驗、摺紙教學、運動教學等，可以去看看有哪些你感興趣的資源，可以學習或自己動手做喔！

網路資料彙整：[藍百拖作家](#)

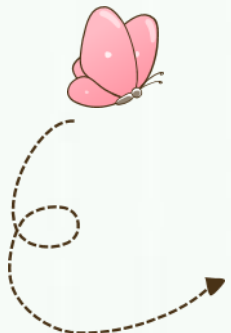


2

0

2

1



在這段期間，記得好好照顧自己，好好和家人相處，用自己適合的方式安頓自己的感受與需求！

疫情不會因為我們的害怕而減緩，但會因為我們的作為而好轉，讓我們一起努力，平安健康的在學校相見，有任何問題，都可以尋求大人的協助！

文山國小輔導室，隨時關心您！





參考資料來源：

1. 「安、靜、能、繫、望」五字訣 防疫隔離中的安心原則

http://www.depression.org.tw/news/info.asp?%2F526.html&fbclid=IwAR1FNxWH71oIG_OVP2TDZ71YkEJ2BtrsXVK5FjwmwQpCvRLOdYQ0aw1e7Yc

