



Social
distancing

載熙國小

因應新冠肺炎 防疫安心宣導2022

—學生版—

輔導處

專任輔導教師

陳婉玲



親愛的載熙同學們：

最近，你過得好嗎？

近來疫情又開始變得嚴峻了，學校也陸續有班級預防性停課；每天聽到新聞說染疫確診人數一直增加，自己似乎也跟著恐慌了起來，平靜的生活好像又亂了節奏……。

我們想告訴你，若你有些焦慮或擔心都是很正常的。因此，我們製作了簡單的安心文宣，希望透過一些自我照顧的方法，可以陪伴你一起度過這場艱難的疫情。如果你真的很需要找人說話、聊聊心裡的害怕，輔導處老師也都很歡迎你哦！

載熙國小 輔導處



焦慮、擔憂

擔心自己或
家人染疫

疫情期間的我
可能會…

過度關注新聞

一直想知道
有多少人確
診…

胡思亂想

萬一染疫
或被隔離
怎麼辦？

吃不下、睡不著

食量變少、
難入睡

情緒起伏大

呼吸困難、
坐立難安、
易怒



這些反應都是很正常的

當我們生活週遭突然有很大的變化或是面臨危險或不確定的情境時，身體會產生一些防禦機制，像是：焦慮、恐慌，睡不著等等。不過，若是常常處在這些負能量裡，身心的免疫系統也會受到影響。所以，我們得一起想辦法來讓身心找到平衡！



我會被傳染嗎？

保持健康作息
有症狀快就醫

我可以這麼做
**覺察想法
澄清擔心**



什麼時候
停課、復課？

以學校網站公告為主，不聽信來源不明的訊息

染疫了怎麼辦？

99%都是輕症或無症狀，聽從醫生醫囑別擔心

快篩或PCR很痛嗎？

每個人的感受程度不一樣，但這是能快速確認的方法。為了自己的身體健康，你會很勇敢的！

學校會有病毒嗎？

老師們已經盡力清潔消毒，大家一起戴好口罩、勤洗手

做點事情 試著讓擔心與焦慮 離開我們的身體



找人訴說
心裡的擔心



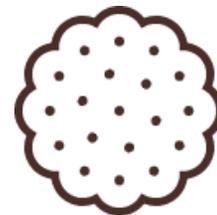
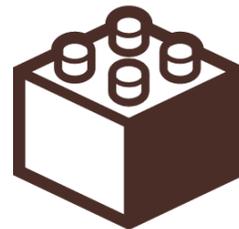
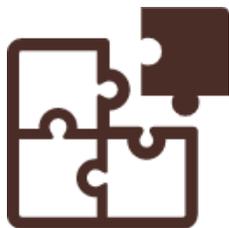
畫畫表達
內在感受



用運動舒緩
不愉快



聽音樂
讓自己放鬆



找一件事情專注投入，像是拼圖、玩積木、看書、烘焙等等

沒關係，一起深呼吸



也許，那些擔心與不舒服的感受還是會突然的湧現。
沒關係的，我們一次又一次的練習，
閉上眼睛好好的深呼吸；
並且，這樣告訴自己：

「雖然這些擔憂、焦慮的感覺很不好受，但我願意去感受與接納這樣的自己。每個人都為了這場疫情努力抗戰，不管是醫生、老師或是家人，謝謝他們也謝謝自己，我們一起陪伴著彼此面對疫情，一切都會越來越好的。」

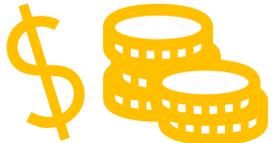
還會再停課嗎



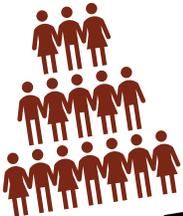
復課後回到學校

接受我 不能控制的

爸媽工作會受
疫情影響嗎



確診人數
越來越多



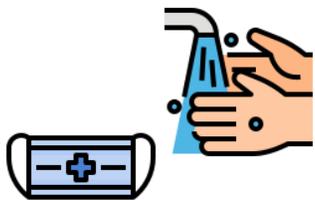
身旁的人有感染
病毒嗎



好多活動都暫停



專注在我能做、能控制的



自主健康管理



均衡的飲食



適合的紓壓方法



正念思考



常懷抱感恩的心

image: Flaticon.com

減壓小妙招 (一)

曼陀羅著色畫

做法：

- 1.將圖檔印製下來後，以色鉛筆慢慢著色。
- 2.全部完成後可張貼在自己的書桌或喜愛之處。

Today is going to be awesome !
相信每一天都會很棒！



減壓小妙招 (二)

星空靜心瓶的製作

☆材料準備：

含蓋玻璃瓶或寶特瓶、膠水、金蔥粉、亮片、水彩顏料、開水

☆製作方法：

- 1.將開水倒入瓶中約七分滿
- 2.加入膠水：加入越多越濃，金蔥粉沉澱的時間也越久
- 3.將喜歡的金蔥粉和亮片倒入瓶中
- 4.滴入一至兩滴水彩顏料（慢慢滴，不要一次加太多）
- 5.拴緊瓶蓋搖一搖，看看顏色及濃度是否滿意，依喜好調整加入更多水量或膠水
- 6.用膠帶封好瓶蓋避免滲漏。



【網路參考照片】

減壓小妙招 (二)

星空靜心瓶的使用

☆ 使用時機：

1. 情緒高張亢奮的時候
2. 呼吸節奏很亂的時候
3. 有點焦慮恐慌、想要平靜下來的時候

☆ 使用方法：

1. 上下搖晃靜心瓶數下後，將之靜置。
2. 眼睛專注觀察瓶內亮片緩緩落下。
3. 能夠讓呼吸節奏搭配靜心瓶沉澱的速度更佳。



【網路參考照片】



不管是老師、同學或家人
我們是一起抵抗疫情的盟友

多一些同理,少一分指責

願大家都能平安又健康!

