

# 疫情防護

# 一起守護

—安心法寶報你知—



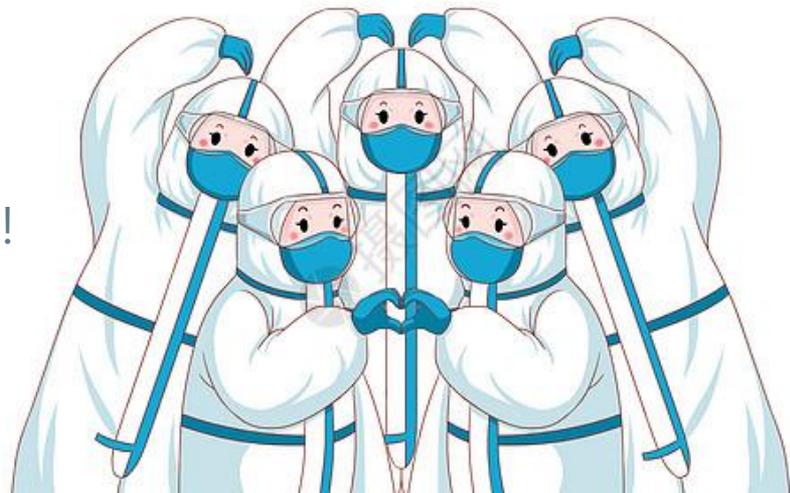
陽光國小輔導室

疫情來了，  
不確定的感覺一直跑出來，  
不知道接下來會發生甚麼事!

我們都在這裡，一起一直陪著大家。

關於上學上課的規劃  
各班老師都會與大家保持聯絡  
學校網站也會有即時的公告  
大家要密切注意喔~~

現在，  
讓我們一起來好好照顧自己!



# 面對疫情 我們可以...

促進安全  
戴口罩勤洗手



提升效能  
找回控制感  
穩定作息



保持平靜  
深呼吸、放鬆  
休息、睡覺



維持聯繫  
與他人聯繫  
得到支持與紓解



灌注希望  
保持正向希望

遇到疫情,你可能感到...

生氣

都是他害的!



你可能因為生活被影響 而想怪罪別人  
別忘了~防疫是大家一起的，  
我們可以做到的是  
照顧好自己也保護別人喔！

一直在家，跟家人的衝突變多時，  
想想看，不開心的時候做些什麼，  
自己會比較高興呢？



一直管我，真煩!

遇到疫情,你可能感到...

## 難過

身旁可能會出現不好的評論  
當發現自己會受影響的時候  
停止看這些評論！！



他們都不懂我確  
診的心情...

或是你可能有這些情緒...

自責

因為我的關係，害我的家人朋友也被隔離、採檢，如果他們也確診了怎麼辦？



害怕

好可怕，我會因為這樣死掉嗎？



這些都是正常的情緒喔！

孤單

好想念我的朋友



# 維持好心情的五法寶

當我們發現不舒服的情緒時，讓暖陽陽的五法寶幫助大家吧！

說

找人說一說

靜

深呼吸  
離開讓心情不好的事物  
找個地方讓自己冷靜

動

做運動、散散步

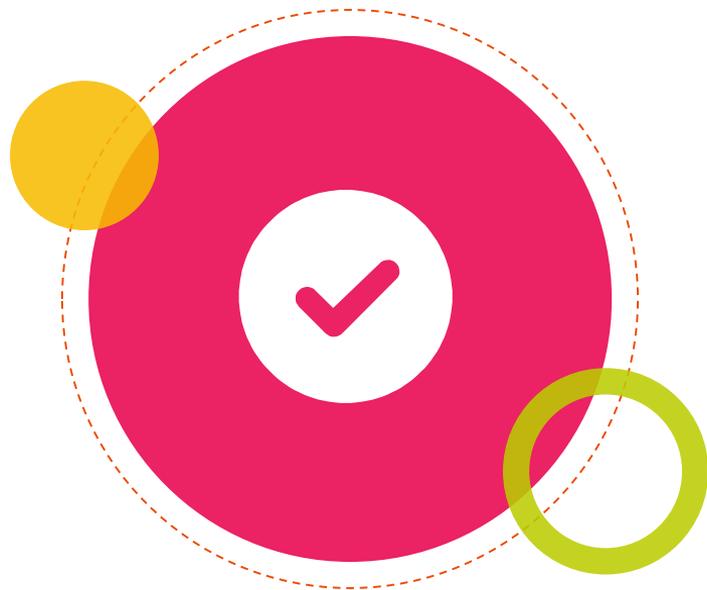
做

做喜歡的事 轉移注意力  
例如畫畫、寫日記、看書、  
看影片。

洩

做抒發情緒的事情，  
例如：大叫、大哭、  
打東西、撕紙條。

面對疫情



仍然要找回控制感

# 了解什麼是「可以控制的事情」



# 在家，我們可以這麼做



規劃生活作息、固定生活作息



重拾或發展興趣



遠距互動，與親友保持聯繫



學習放鬆



維持健康



環境與心理的整理

# 陽光國小與大家一起



歡迎聯繫輔導室暖暖老師

電話 03-5629600--101、105、127  
線上暖洋洋信箱 <https://reurl.cc/0pj9nl>