

疫起牽手安心過

親愛的小朋友們：

面對越來越嚴重的疫情，停課好幾個禮拜關在家裡，你是不是感覺到有些的不開心呢？不論你是無聊煩悶、焦慮擔心、緊張害怕，甚至是生氣憤怒，這些都是很正常的、可以理解的心理狀態。你除了可以和家人朋友互相扶持、分享心情、彼此關懷之外，也可以試試看輔導室提供的這些安心紓壓小撇步，希望大家停課期間都能照顧好自己身心靈的健康。~~停課不停學，安全又安心~~

大崙國小輔導室

♥資料來源:臺灣芯福里情緒教育推廣協會

防疫EQ 五原則

調鬆樂轉好



調整作息



創造共好



放鬆身心



找到樂趣



轉個念頭

1. 調整作息

停課了，好開心！每天都睡到自然醒，吃飽睡、睡飽吃，不停的看電視、打電動或是放空發呆，一開始可能會覺得很自由，可是日子一久難免感到無趣，沒有目標、無所事事讓人心裡變得慌亂煩躁。

主動規劃自己的作息時間表 建議你可以和家長討論停課期間的生活時間表，早睡早起、三餐正常、保持規律的作息，這樣不但可以維持身體的健康，也可以心裡比較踏實安穩。

訂定生活時間表要多給自己一些彈性，不要訂得太仔細，也不要把事情排得滿滿的，給自己太大的壓力，每個禮拜檢視一下，適時的做些調整。

影片連結



2.放鬆身心

停課期間每天看到的、聽到的關於疫情的報導和消息，外面的世界變得好危險，確診的人數不斷的增加，好多人染上病毒、隔離住院，甚至死亡。我們只能待在家裡，哪裡都不能去，好久都沒有出門走走，內心好煩悶、好焦慮，怎麼辦呢？

建立良好的心理健康習慣 日常生活難免都會產生許多垃圾，累積一段時間就要把垃圾拿去倒掉。人的內心也是一樣，生命中一些亂七八糟的事情，不斷的堆積在心裡，如果沒有定期清理，心情就會不美麗，臉就會變得臭臭的。有的小朋友學過數數呼吸法、身心放鬆術，這時候就可以派上用場了，除此之外，聽聽音樂、畫畫圖、做做伸展操或是靜坐冥想，都是不錯的方法呵！

影片連結

影片連結



3. 找到樂趣

停課期間不能出去玩，在家的時間突然變多了，除了上課和家人一起聊天互動之外，還有很多屬於自己的時間，如果不懂得自得其樂，學習和自己獨處，日子就會變得漫長又難熬。

發現自得其樂的活動 在家的時間這麼多，靜下來仔細想想，有沒有什麼事情是以前一直想完成，卻找不到時間好好把它做好的，像是半途而廢的拼圖、曾經想學的樂器才藝、沒時間看的電影、沒讀完的哈利波特，或者嘗試種些小花小草等等。此外，網路上也有很多資源可以運用，線上圖書館、虛擬美術館、網路博物館，還有一些免費的電影院或益智遊戲等等，都可以拓展你的世界，讓你樂在其中。

資料連結

資料連結

資料連結



4. 轉個念頭

打開電視轉來轉去都沒有好看的節目，每天關在家裡哪裡都不能去，人都快要發霉了，除了上課，還有很多作業要寫，想要偷偷玩一下電腦遊戲，卻被媽媽臭罵一頓，為什麼我的命運如此的悲慘，太可憐了吧！

換個角度從正面看事情 當你覺得煩悶、壓力很大的時候，深深吸一口氣，試著告訴自己停下來，不要再繼續沉浸在想像的恐懼裡，腦中的小劇場可以結束了。雨過總會天晴，幸福就在轉念間，想一想與疫情奮戰的醫護人員，還有在外面辛苦奔波的警消人員，待在家裡的我們真的是安全又幸福。常懷感恩的心，想想自己所擁有的一切，就能夠知足常樂。

影片連結

影片連結



5. 創造共好

面對來勢洶洶的疫情，大家都要做好防疫的工作，除了戴口罩、勤洗手，待在家裡不要亂跑，注意自主健康管理之外，也要想一想自己能夠為別人，為這個世界做些什麼。對抗病毒不能只靠少數人，每個人都有責任共同來面對，團結起來為防疫工作盡一份心力。

我好，你也好 在疫情仍在肆虐的期間，除了把自己照顧好之外，也要想辦法幫助別人。在家裡你可以幫忙照顧弟妹，安撫他們的情緒，幫父母做些家事，減少大人的負擔。有空的時候，可以和同學朋友們聯絡感情，分享心中的喜怒哀樂，關心生活的點點滴滴，讓我們相互扶持，一起祈禱，大家共同攜手度過這段動盪不安的黑暗期。

影片連結

影片連結

影片連結



防疫五助 安心穩住

面對疫情，我們的身心可能都受到了影響，
讓我們學習五大助力，幫助自己穩定身心！

安全

- 減少非必要外出，外出與他人保持1.5公尺社交距離。
- 配戴口罩、勤洗手、量體溫。
- 下載「台灣社交距離APP」，保護你我他。
- 撥打衛服部防疫專線1922諮詢疫情相關訊息。

希望

- 對防疫團隊保有信心。
- 保持正向態度。
- 不獵巫，減少指責。



平靜

- 適度居家運動，或從事會讓自己感到放鬆的活動。
- 感到煩躁不安時，試著深呼吸，協助調節身心狀態。
- 疫情資訊以指揮中心來源為主。
- 避免接收重覆及威脅式的資訊。

效能

- 停課不停學，配合學校線上課程。
- 維持規律作息及飲食。
- 提升效能感，例如：讀完一本書、整理房間或完成簡單可行之小目標等。

聯繫

- 透過視訊或電話，與導師及同學保持聯繫。
- 透過視訊或電話，與親友互相支持、表達關心。
- 衛福部24小時安心專線1925。

大崙國小輔導室
~~關心您~~



教育部學生輔導諮商中心
總召學校 國立彰化高中
110.05.19