

居家防疫 心理健康手冊

桃園文華國小輔導教師 李雅容

安心防疫五字訣



安

保持安全

1. 勤洗手戴口罩
2. 保持社交距離



靜

促進平靜

1. 深呼吸
2. 休息放鬆睡覺
3. 減少接觸令自己恐慌的消息



能

提升效能感

找些自己能做且有成就感的事情，找回控制感，如運動、固定作息



繫

保持聯繫

使用電話或網路與親友保持聯絡，分享心情與鼓勵

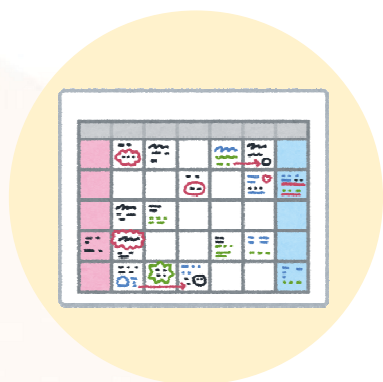


望

注入希望

相信醫護人員與自己，能平安度過這防疫的日子

動盪的疫情，找回生活控制感



固定生活作息



適度居家運動



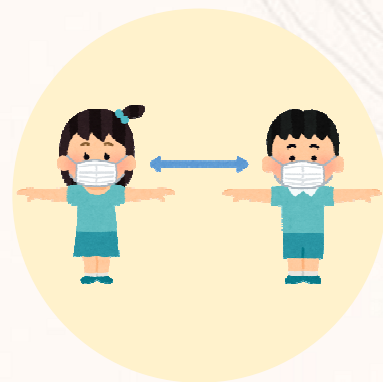
不過度使用3C



靜心冥想放鬆



培養良好休閒



保持社交距離

如果身邊有確診者，我的心情是...？



驚訝

我以為病毒離我很遠，原想到病毒就在我附近。



害怕

感覺到處都是病毒，好不敢出門喔！



擔心

怎麼辦，我會不會也感染到病毒.....



生氣

確診者害我的生活變得好不方便喔！

★這些心情都很正常，你可以專注在自己能掌握的事情：

- 1.多清潔，消滅病毒。
- 2.早睡早起，增強免疫力。
- 3.均衡飲食，提供身體足夠的能量。
- 4.與他人保持距離，減少被感染的機會。

如果我是匡列者，我的心情是...？



驚訝

好突然就接到通知
要居家隔離了，心
理還沒有做好準備。



擔心

不知道我會不會確
診.....如果確診，
傳染給別人怎麼辦？



孤單

不能跟朋友見面，
好想念跟他們一起
上學、遊戲的時光。

★在這期間，要面對與適應突如其來的變動，你可能有許多的焦慮不安，真是辛苦了！（拍拍）

★你可以嘗試以下自我照顧的方法：

- 1.深呼吸，緩和心情。
- 2.寫下擔心，釐清擔心。
- 3.跟信任的大人聊聊自己的感受。
- 4.從事休閒活動，轉移注意力。

如果我確診者，我的心情是...？



自責、愧疚

因為我的關係，讓家人同學老師也要隔離、採檢，如果讓他們確診怎麼辦？



害怕

不知道會不會死掉，我還想好好的生活。



擔心

復課後，不知道同學會怎麼看我？會埋怨我嗎？會不理我嗎？我不想這樣。



難過、委屈

網路上的言論不友善，根本不了解我的心情！我也不想確診嗚嗚嗚...

★我相信你得知消息，心中有許多的複雜的心情，真是辛苦了！（拍拍）

★你還可以做的事情：

1. 遵守防疫規定，保護你珍惜在意的人。
2. 關注自己的健康，若有不適則尋求醫療協助。
3. 維持正常的作息，穩定生活。
4. 心情抒發，善用輔導資源。

相關輔導資源

- 安心抗疫輔導資源

<https://sites.google.com/view/covid19-hope/%E9%A6%96%E9%A0%81>

- 文華國小一小太陽線上信箱 littlesunshine885@gmail.com

- 停課居家指南家長篇

https://www.youtube.com/watch?v=qsUvsOM75k8&ab_channel=LEE-I-WEN

相關電話專線

- 生命線 1995
- 安心專線 1925
- 男性關懷專線 0800-013-999
- 哎唷喂呀兒童專線 0800-003-123
- 踮貢少年專線 0800-00-1769
- 文華國小輔導室 3279014 # 610、611

