

安心復課，疫起上學去~

百齡國小輔導室



要準備好  
回學校上  
課囉!!!

# 學校現在安全嗎？

► 經過一個禮拜的努力，就是希望你們回校能夠安心學習，不受新冠肺炎疫情的影響。所以現在可以放心回學校學習了，但仍要記得戴口罩、勤洗手及保持社交距離唷!!!



居家線上上課



在家  
自我觀察



防疫  
調查



校園  
消毒



快篩  
檢核



減少  
接觸



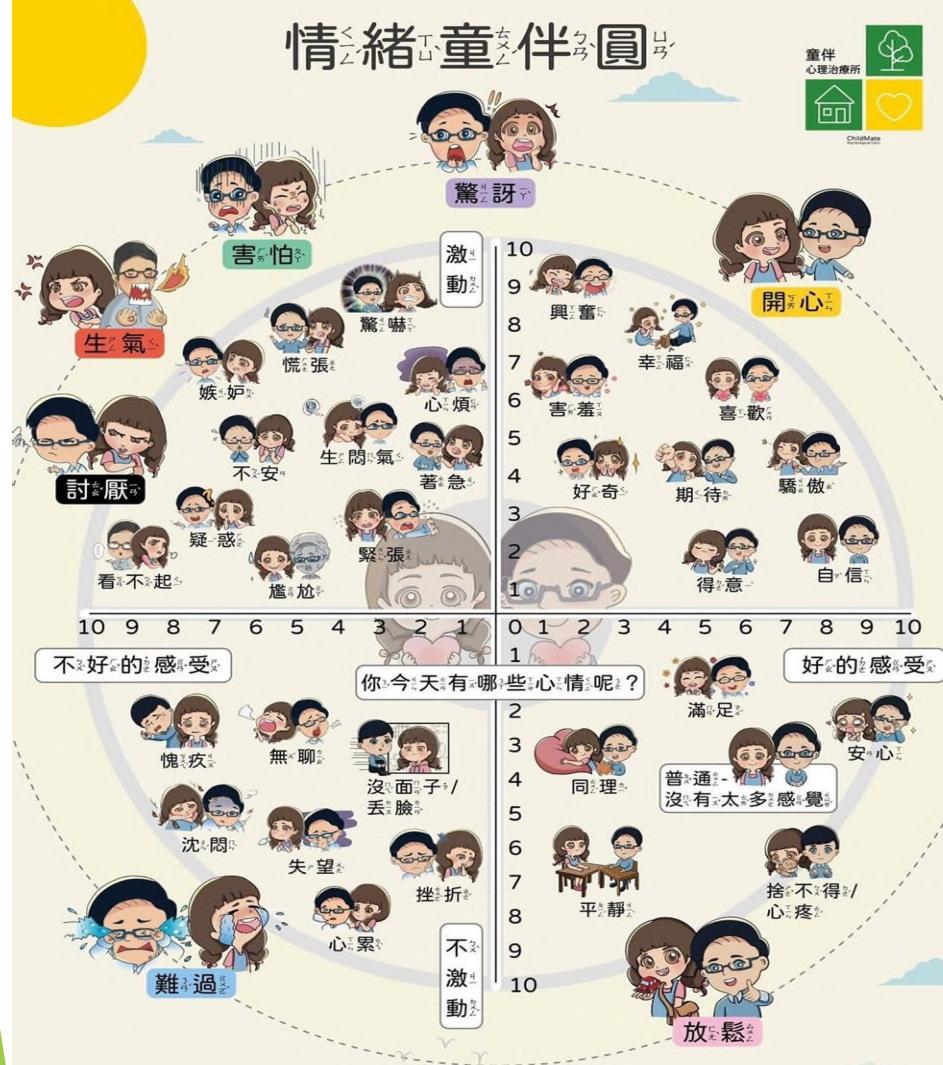
居家  
隔離

這一週我們在做的事



安全回校上學

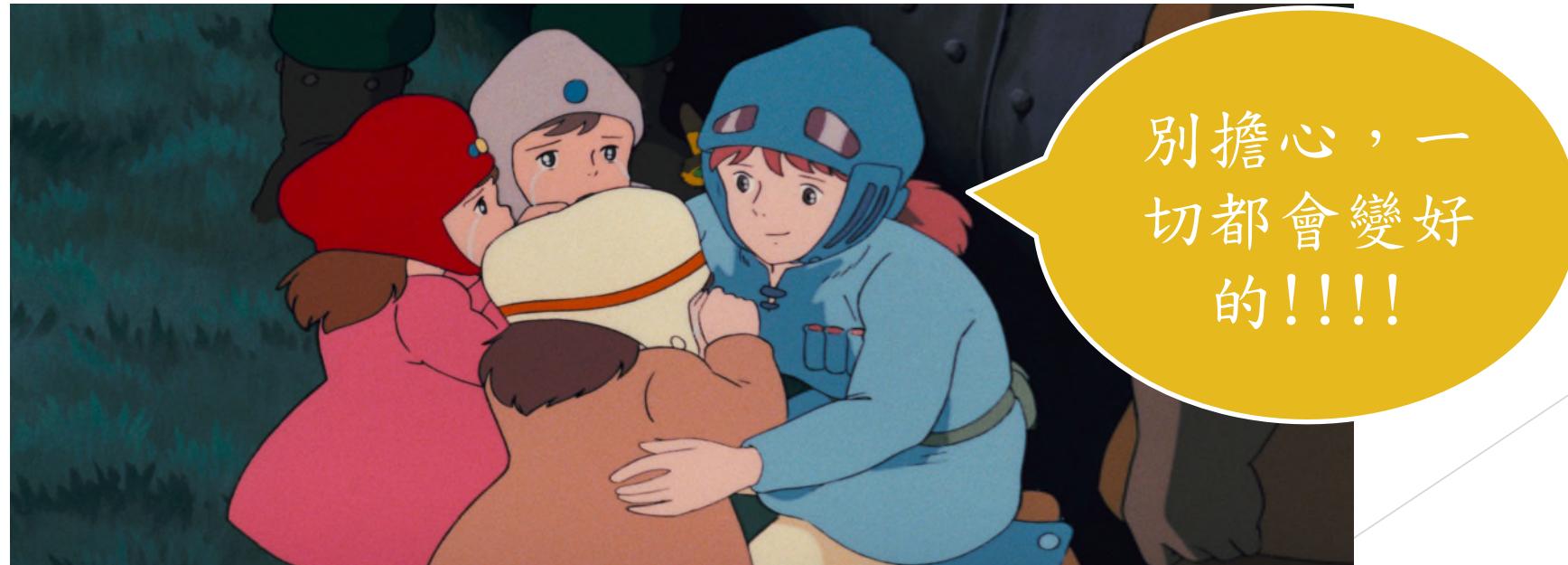
對於疫情，也許你有些心情~



面對新冠肺炎充  
滿未知和變動的  
疫情，會有這些  
心情都是很自然  
和正常的。試著  
接納自己，告訴  
自己一切  
都會變好的。

## 生病是很正常的一件事

► 就像腸病毒、感冒一樣，新冠肺炎也是一種疾病，只要是人類，都有可能會感染生病。重要的是我們**面對疾病的心態要健康**。沒有染疫當然是一件好事，如果染疫了，照顧好自己身體和心理更重要。



## 請不要透露誰染疫或詢問他人是否染疫

► 重新回到學校見到同學、朋友一定是一件值得開心的事，但要記得**不要**去詢問他人是否染疫或散佈他人染疫消息，除了可能讓他人不舒服，也可能會有**法律的責任**喔!!!!

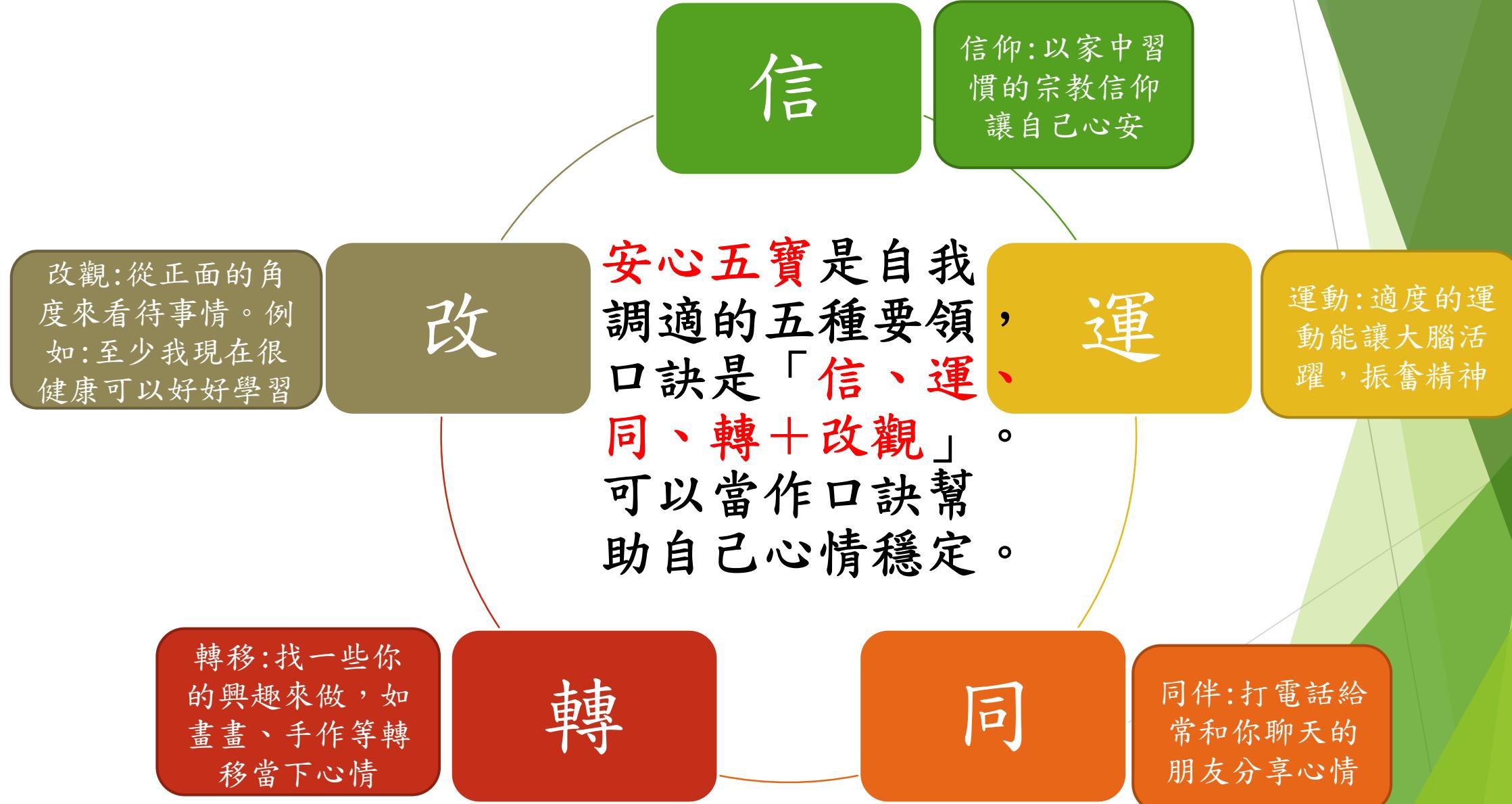


## 回校仍要注意自己身體狀態

► 雖然不用太過擔心，但仍要觀察自己身體健康狀態，勤洗手佩戴好口罩，若有以下症狀，須提高警覺，並告知家長或老師。



# 如果你還是有點擔心、緊張、害怕…



# 如果你還是有點擔心、緊張、害怕…

- ▶ 善用478深呼吸法。
- ▶ 1. 閉上眼睛(如果可以)，像平常一樣的呼吸。
- ▶ 2. 吸氣4秒。
- ▶ 3. 憑氣7秒
- ▶ 4. 吐氣八秒(緩慢吐氣)
- ▶ 5. 持續多次直到身體感覺好一些。



# 未來會更好

- 
- ▶ 未來疫情會如何我們都不知道，靜下心來接受每個可能的改變，也是讓自己進步的一種自我挑戰。
  - ▶ 也許每種改變都會影響到我們的心情，不管是開心還是難過都是很正常的，重要的是我們身邊永遠都會有關心跟愛我們的人陪我們一起度過，我們並不孤單。



因為這個禮拜你留在家中  
因為你認真學習  
因為你關心家人朋友  
因為你勤洗手  
因為你心懷善念  
因此未來總有無限希望  
放心！一起再出發吧!!!

## 其他相關資訊

- ▶ 衛生福利部疾病管制署<https://www.cdc.gov.tw/>
- ▶ 教育部學校衛生資訊網<https://cpd.moe.gov.tw/>

# 資料引用

- ▶ 專輔教師徐意詞、李俊賢。安心開學不容疫。新北市光華國小輔導室  
<https://web.ghes.ntpc.edu.tw/p/403-1000-47-1.php>
- ▶ 蔡百祥臨床心理師。蔡百祥臨床心理師臉書。  
<https://www.facebook.com/photo?fbid=553967856093129&set=pcb.553972242759357>
- ▶ 疫起上學趣。新北市輔諮中心防疫輔導參考資料。  
<https://friendly.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=296>
- ▶ 吉卜力工作室圖庫  
<https://www.ghibli.jp/info/013409/>
- ▶ 童伴心理諮詢所  
<https://www.holkee.com/childmatepsy>
- ▶ 健康2.0 478呼吸法  
<https://www.youtube.com/watch?v=rBoeCWC7tyw>