

疫 起 安 心  
照 顧 自 己

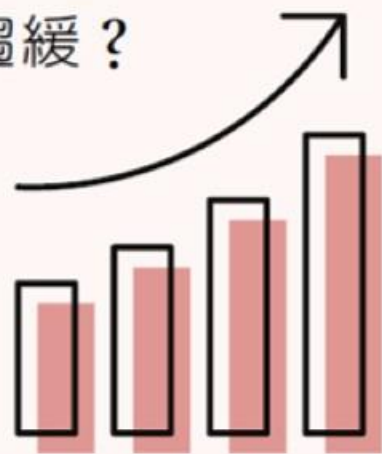
富 山 國 小 專 輔 教 師 製  
111 年 5 月

停課不停學  
在家的日子，你還好嗎？

居家防疫的日子...

壓力好大(ノノ)

不停增加的數字好可怕  
不知道哪時候會趨緩？



copyright © 2021 顏辰珊諮商心理師 all rights reserved.

面對疫情，  
你可能會有很多擔心

# 疫、情、讓、我、們、的、生、活、變、得、小、心、翼、翼、



## 敏感的時期 人也變得敏感

f 原來我真的很瞎

喉嚨癢<sup>2</sup>  
我該不會是...



結果是吃太辣

小小拉肚子  
我該不會是...



結果是拉肚子太頻繁

身骨微熱  
我該不會是...



結果是感冒了

# 如<sub>日</sub>果<sub>X</sub>我<sub>X</sub>或<sub>「</sub>我<sub>」</sub>身<sub>邊</sub>的<sub>人</sub>，確<sub>定</sub>診<sub>了</sub>了<sub>」</sub>...

## 可<sub>能</sub>的<sub>心</sub>情<sub>」</sub>

生<sub>氣</sub>

自<sub>責</sub>

擔<sub>心</sub>

孤<sub>單</sub>



為<sub>什</sub>麼<sub>是</sub>我<sub>」</sub>? 為<sub>什</sub>麼<sub>要</sub>一<sub>直</sub>管<sub>我</sub>?

萬<sub>一</sub>我<sub>被</sub>傳<sub>染</sub>怎<sub>麼</sub>辦<sub>」</sub>...

我<sub>會</sub>不<sub>會</sub>害<sub>別</sub>人<sub>也</sub>確<sub>診</sub>?

要<sub>一</sub>個<sub>人</sub>隔<sub>離</sub>好<sub>無</sub>聊<sub>」</sub>...



會「有」這些情緒都是正常的  
因為，沒有人喜歡生病~~



# 生病有錯，要道歉嗎??



因為別人確診就去責怪、肉搜、獵巫  
你怎麼想?



如<sub>レ</sub>果<sub>ク</sub>可<sub>レ</sub>以<sub>レ</sub>選<sub>ク</sub>擇<sub>セ</sub>， 你<sub>レ</sub>會<sub>ハ</sub>選<sub>ク</sub>擇<sub>セ</sub>生<sub>レ</sub>病<sub>ク</sub>嗎<sub>レ</sub>？



~ 沒<sub>レ</sub>有<sub>レ</sub>人<sub>レ</sub>想<sub>ク</sub>要<sub>セ</sub>生<sub>レ</sub>病<sub>ク</sub>~  
請<sub>レ</sub>用<sub>レ</sub>關<sub>ク</sub>心<sub>レ</sub>代<sub>カ</sub>替<sub>セ</sub>批<sub>ク</sub>評<sub>セ</sub>

找回安心



# 防疫隔離之 安心原則



**安**

**促進安全**

戴口罩、勤洗手  
保護自己也是保護他人



**靜**

**促進平靜鎮定**

好好的深呼吸、放鬆、  
休息、睡覺



**能**

**提升效能感**

安排作息適當轉移，  
找回自我控制感



**繫**

**促進聯繫**

維持與外界的溝通  
得到紓解與支持



**望**

**灌注希望**

跳開負面的思考，  
保持正向的希望

# 富<sub>フ</sub>台<sub>ダイ</sub>的<sub>的</sub> 五<sub>五</sub>心<sub>心</sub>法<sub>法</sub>寶<sub>寶</sub>



# 深<sub>シ</sub>呼<sub>フ</sub>吸<sub>ク</sub>  
# 冷<sub>ヒヤ</sub>靜<sub>シズカ</sub>



# 作<sub>ス</sub>息<sub>ノ</sub>規<sub>レ</sub>律<sub>ノ</sub>  
# 穩<sub>ウツク</sub>定<sub>カ</sub>日<sub>ノ</sub>常<sub>ノ</sub>



# 放<sub>ス</sub>輕<sub>ク</sub>鬆<sub>ク</sub>  
# 做<sub>ス</sub>自<sub>レ</sub>己<sub>ノ</sub>喜<sub>ブ</sub>歡<sub>ム</sub>  
的<sub>ノ</sub>事<sub>ノ</sub>情<sub>ノ</sub>



# 找<sub>シ</sub>人<sub>ノ</sub>聊<sub>カ</sub>一<sub>ノ</sub>聊<sub>カ</sub>  
# 關<sub>カ</sub>心<sub>ノ</sub>彼<sub>ノ</sub>此<sub>ノ</sub>



# 運<sub>ウ</sub>動<sub>ク</sub>  
# 整<sub>ツク</sub>理<sub>カ</sub>環<sub>ノ</sub>境<sub>ノ</sub>



# #關於富台國小輔導室可能讓你很意外的point



1. 雖然停課但輔導室還開著
2. 當你心煩意亂不知道找誰的時候
3. 你知道小天使信箱有線上版嗎?  
<https://ppt.cc/feqCmx>



圖片來源:鄭之婷

4. 而且寫完送出後真的會有人回覆你唷^.<

富台國小輔導室 關心您  
4563335#610、620