

「居家防疫」

「重返校園」

心靈補給



心靈補給
安頓身心

- 居家防疫篇
- 重返校園篇
- 輔導資源篇

T(Thought)：想法，停、止、轉

心靈補給TEA

- 1、停：停止胡思亂想、暫停觀看過多的訊息，將注意力集中在當下正在做的事。
- 2、止：停止胡思亂想帶來的損失。
- 3、轉：「轉念」客觀看待訊息，避免過度聚焦於負面訊息。

居家防疫篇

E(Emotion)：情緒，透過感官或身體來調節。

- 1、做些自己喜歡的事：聊天、聽音樂... 心靈補給TEA
- 2、藉由多元方式和親友聯繫，交流內心的感受。
- 3、利用書寫、繪畫等表達感受及想法調整情緒。

居家防疫篇

A(Action)：行動，有所做為、積極抗壓。

- 1、動：「運動」，促進腦內啡分泌。心靈補給TEA
- 2、利用「正念」，自我覺察，避免陷入情緒的漩渦。

居家防疫篇

即使危機不可預測，但都是暫時的!

重返校園篇

- 隨著新型冠狀病毒肆虐，染疫人數增加，你是否會感到不安?
- 別擔心，若是接觸染疫足跡導致身邊的人或自己產生變化，只要遵照中央疫情指揮中心的防疫措施與規定，都可以從染疫後慢慢痊癒，恢復健康!

1、平常心、同理心對待：

重返校園篇

- 能重返校園上課，就代表「已經恢復身體健康」，只要落實防疫規定，就不需要懼怕。

2、持續落實防疫規定：

- 勤洗手、戴口罩、噴酒精、保持社交距離、避免同桌共食。

3、維持健康的生活方式：

重返校園篇

- 注意身體變化及症狀，測量體溫、適度運動、充足睡眠、攝取足夠營養，提昇免疫力。

4、安定心情、懷抱希望：

- 接納情緒、適時轉移注意力至感興趣的事物。

如果你想找人聊一聊：

輔導資源篇

- ◆張老師諮詢服務專線：1980，網路諮商
<https://reurl.cc/e9peLQ>
- ◆生命線諮詢服務專線：1995
- ◆兒福聯盟爸媽 call-in 教養專線：0800-532-880(我想要，幫幫您)
- ◆兒福聯盟踮貢少年專線 0800-00-1769(一起來貢)，Line@線上
聊：@youthline
- ◆鹿港國小遠距輔導信箱：yujay@chc.edu.tw



愛在疫情蔓延時

鹿港國小輔導室

與您一起結伴同行~

資料來源：彰化縣政府教育處行政公告11103514號、
11103933號及11103911號附件