

「疫」起
上學啦！

鹿港國小 專輔教師
洪鈺傑



Photo by [Taylor Brandon](#) on [Unsplash](#)

因為「疫情」，
我們都做了好多改變

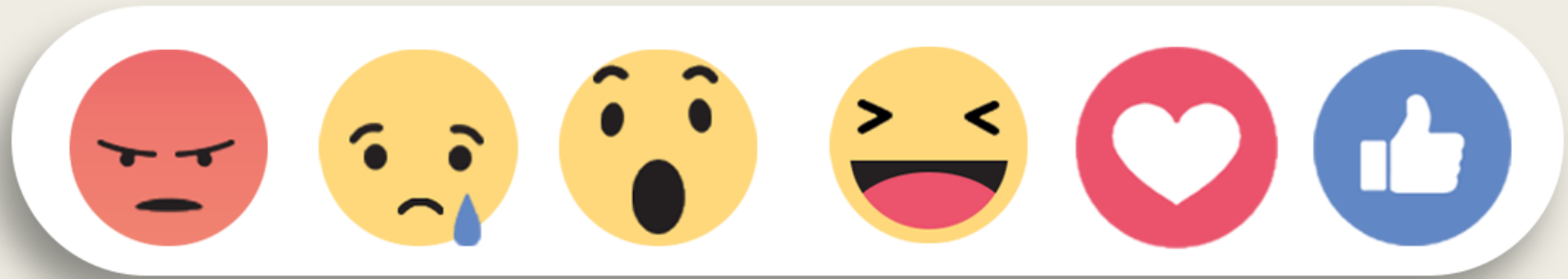
戴口罩 量體溫 線上上課

吃飯隔板 防疫假



Photo by [Noah](#) on [Unsplash](#)

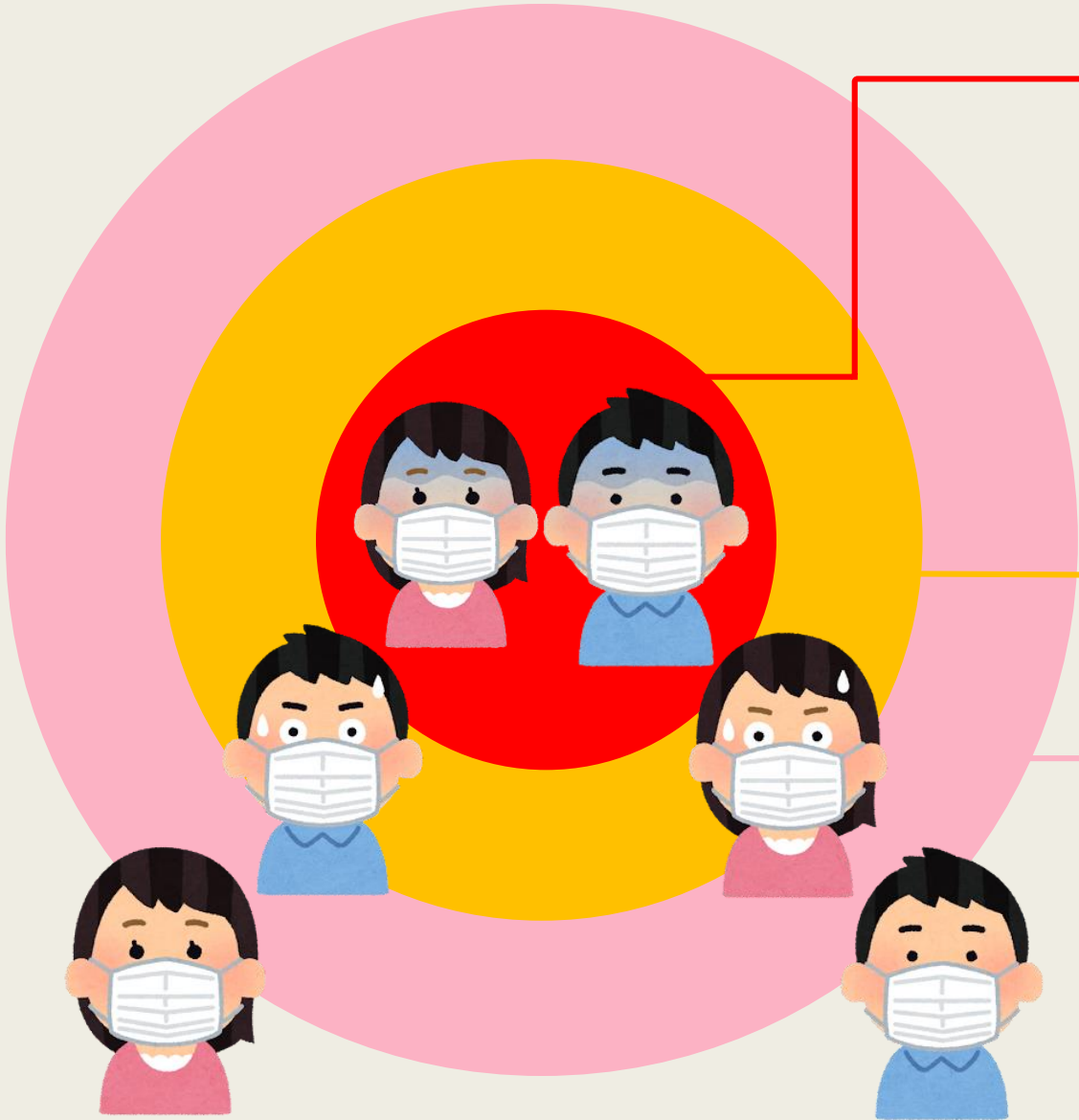
最近「疫情」確診者都破萬，
離我們好近！
也多了好多好多的混亂~
你的心情是什麼？



有任何的感受與想法都是正常的
也接納別人不同的感覺、想法



因為我們看不見敵人
所以很容易不知道該怎麼辦
因此，轉而去對抗我們看得見的朋友
但...他/她就跟你一樣，也不願意碰到這些



如果你是確診者，你的感覺是什麼？
會希望朋友怎麼支持你？

如果你因為接觸而被隔離，你的感覺是什麼？
你希望朋友怎麼支持你？

如果你是健康的人，你的感覺是什麼？
你可以為自己做什麼？
你可以為其他人做什麼？



Photo by [note thanun](#) on [Unsplash](#)

雖然現在的環境有風險
但希望大家在校園都能健健康康！

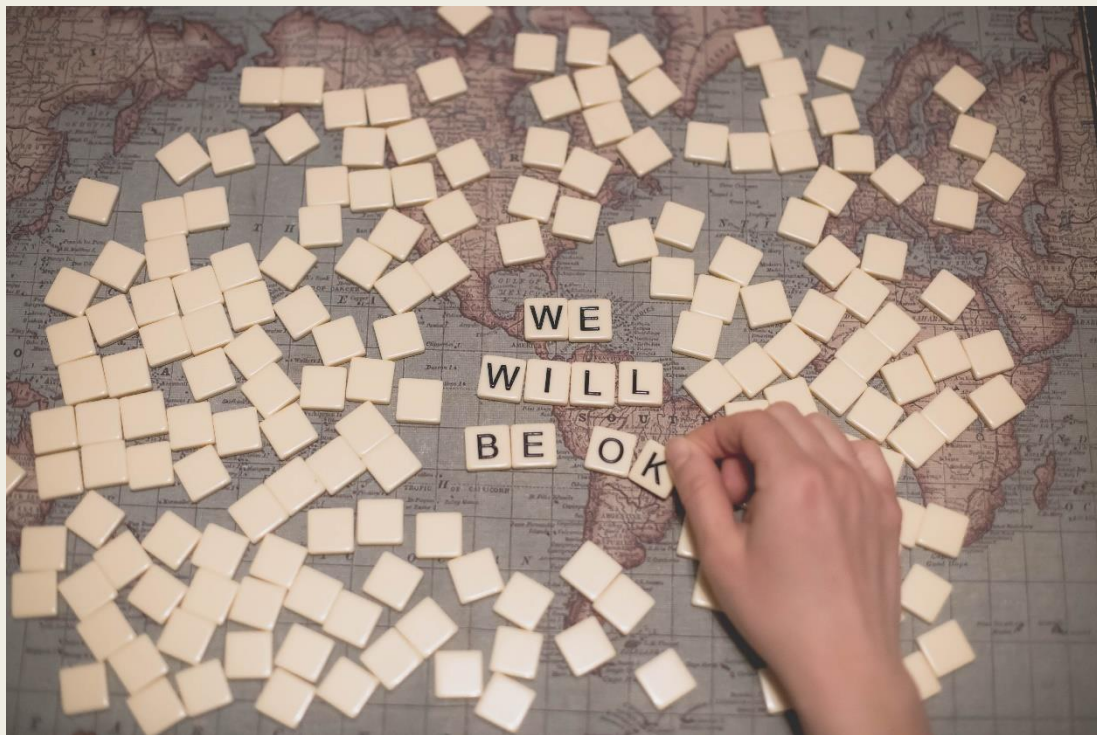


Photo by [Dayne Topkin](#) on [Unsplash](#)

既然能回到校園
就代表他/她健康了！
他/她，
在隔離時也有一段不舒服的經驗
我們可以怎麼做？



平常心：

能回到學校就代表健康
不要排擠與過份焦慮
他/她很需要大家的陪伴與支持

同理心：

生病不好受
他/她也擔心傳染別人、影響別人
因此很需要大家的理解與靠近

面對疫情，我們自己能怎麼做？

量體溫

戴口罩

勤洗手

作息正常

多運動



Photo by [Gabriella Clare Marino](#) on [Unsplash](#)

安心「五」字訣



安全

勤洗手、帶口罩
保持社交距離



效能

安排自己的生活
多做自己能做到的事
提升效能感



聯繫

使用網路、電話
跟親朋好友聯繫
互相支持與鼓勵



平靜

深呼吸、放鬆、休息
減少閱讀疫情新聞
保持平靜好生活



希望

疫情終將結束
保持希望
充實現在，準備未來！

Photo by irasutoya

資料來源：台灣臨床心理學會（2007）、衛服部心理及口腔健康司（2022）

每個人都該被公平的對待與尊重
「排擠歧視」比病毒更傷人






Photo by [Sixteen Miles Out](#) on [Unsplash](#)

關心、感謝你和我

這段期間裡，
你最想關心誰？最感謝誰？
有空的時候，找一張小卡、小紙條
寫下來，送給他/她吧！

如果你需要聊聊

- 防疫專線：1922
- 衛服部安心專線：1925
- 張老師專線：1980
- 生命線：1995
- 學校輔導室

A silhouette of a person standing on the peak of a hill, looking out over a vast landscape at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, orange glow that fills the sky. The person's shadow is cast on the ground in front of them.

這段日子固然艱辛
但我們能一起度過
鹿港國小輔導室關心您~