

義竹國小 防疫安心宣導

專輔教師 黃于珊



嘉義縣義竹國民小學
CHIAYI COUNTY YI-ZHU ELEMENTARY SCHOOL





嘉義縣義竹國民小學

CHIAYI COUNTY YI-ZHU ELEMENTARY SCHOOL

近期之疫情蔓延，面對疫情、停課、確診或患者被框列...

這段時間，你可能會出現一些負面情緒、或感覺有壓力

像是害怕、恐懼、焦慮、煩躁、憤怒、無力感、孤單感...

這些狀況是，很正常！





嘉義縣義竹國民小學

CHIAYI COUNTY YI-ZHU ELEMENTARY SCHOOL

其實，適度的壓力可以幫助我們更謹慎，讓我們知道可以怎麼幫助自己或身旁的人。





但多有時候，這些壓力、負向情緒快把我們淹沒，甚至影響日常生活，像是...

- 飲食：吃太多或吃不下
- 睡眠：一直睡或睡不著
- 生活作息：不穩定
- 情緒：時常感到慌張與不安





嘉義縣義竹國民小學

CHIAYI COUNTY YI-ZHU ELEMENTARY SCHOOL

這時，記得幫自己列出一張「幫助鎮定的魔法清單」

一、好好照顧自己

- 適當休息
- 盡量維持穩定的生活作息
- 學習放鬆：透過運動、深呼吸、抱抱抱抱可以慰藉你的物品、泡澡或沖澡、找人聊天...





這時，記得幫自己列出一張「幫助鎮定」的魔法清單

二、處理負向情緒

- 不要過度關注相關資訊，減少因訊息帶來的心理負擔
- 不要過度在意別人說的話或反應
- 勉勵自己去克服挑戰
- 設定可以讓生活更有趣、有意義的目標





這時，記得幫自己列出一張「幫助鎮定的魔法清單」

三、增加對生活的控制感，做你能做到的事

- 遵守防疫規定：勤洗手、戴口罩、保持社交距離、避免同桌共食、減少出門、量體溫...
- 維持健康的身體：保持運動、充足睡眠、均衡飲食，有助於提升免疫力
- 照顧自己也照顧他人：協助家事、學習體諒他人的辛勞





當你^{ㄉㄨˋ}很^{ㄉㄨˋ}擔^{ㄉㄨˋ}心^{ㄉㄨˋ}自^{ㄉㄨˋ}己^{ㄉㄨˋ}或^{ㄉㄨˋ}家^{ㄉㄨˋ}人^{ㄉㄨˋ}會^{ㄉㄨˋ}染^{ㄉㄨˋ}疫^{ㄉㄨˋ}， 而^{ㄉㄨˋ}覺^{ㄉㄨˋ}得^{ㄉㄨˋ}
壓^{ㄉㄨˋ}力^{ㄉㄨˋ}很^{ㄉㄨˋ}大^{ㄉㄨˋ}時^{ㄉㄨˋ}， 你^{ㄉㄨˋ}可^{ㄉㄨˋ}以^{ㄉㄨˋ}這^{ㄉㄨˋ}麼^{ㄉㄨˋ}想^{ㄉㄨˋ}～

雖^{ㄉㄨˋ}然^{ㄉㄨˋ}不^{ㄉㄨˋ}能^{ㄉㄨˋ}肯^{ㄉㄨˋ}定^{ㄉㄨˋ}將^{ㄉㄨˋ}來^{ㄉㄨˋ}會^{ㄉㄨˋ}怎^{ㄉㄨˋ}樣^{ㄉㄨˋ}， 但^{ㄉㄨˋ}此^{ㄉㄨˋ}時^{ㄉㄨˋ}此^{ㄉㄨˋ}刻^{ㄉㄨˋ}， 我^{ㄉㄨˋ}是^{ㄉㄨˋ}健^{ㄉㄨˋ}康^{ㄉㄨˋ}的^{ㄉㄨˋ}

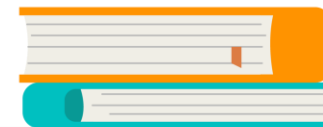
- 我^{ㄉㄨˋ}可^{ㄉㄨˋ}以^{ㄉㄨˋ}繼^{ㄉㄨˋ}續^{ㄉㄨˋ}努^{ㄉㄨˋ}力^{ㄉㄨˋ}生^{ㄉㄨˋ}活^{ㄉㄨˋ}
- 我^{ㄉㄨˋ}可^{ㄉㄨˋ}以^{ㄉㄨˋ}提^{ㄉㄨˋ}醒^{ㄉㄨˋ}我^{ㄉㄨˋ}的^{ㄉㄨˋ}親^{ㄉㄨˋ}人^{ㄉㄨˋ}， 保^{ㄉㄨˋ}持^{ㄉㄨˋ}個^{ㄉㄨˋ}人^{ㄉㄨˋ}和^{ㄉㄨˋ}居^{ㄉㄨˋ}家^{ㄉㄨˋ}衛^{ㄉㄨˋ}生^{ㄉㄨˋ}
- 我^{ㄉㄨˋ}可^{ㄉㄨˋ}以^{ㄉㄨˋ}留^{ㄉㄨˋ}意^{ㄉㄨˋ}自^{ㄉㄨˋ}己^{ㄉㄨˋ}和^{ㄉㄨˋ}家^{ㄉㄨˋ}人^{ㄉㄨˋ}的^{ㄉㄨˋ}身^{ㄉㄨˋ}心^{ㄉㄨˋ}健^{ㄉㄨˋ}康^{ㄉㄨˋ}
- 即^{ㄉㄨˋ}使^{ㄉㄨˋ}我^{ㄉㄨˋ}真^{ㄉㄨˋ}的^{ㄉㄨˋ}染^{ㄉㄨˋ}病^{ㄉㄨˋ}， 我^{ㄉㄨˋ}明^{ㄉㄨˋ}白^{ㄉㄨˋ}這^{ㄉㄨˋ}個^{ㄉㄨˋ}病^{ㄉㄨˋ}是^{ㄉㄨˋ}可^{ㄉㄨˋ}以^{ㄉㄨˋ}被^{ㄉㄨˋ}治^{ㄉㄨˋ}療^{ㄉㄨˋ}的^{ㄉㄨˋ}





嘉義縣義竹國民小學

CHIAYI COUNTY YI-ZHU ELEMENTARY SCHOOL



疫_レ情_ク短_ク期_ノ內_ニ不_レ會_レ消_ス失_ル

但_モ只_レ要_ス我_レ們_ノ堅_ク守_ル健_ク康_ヲ

就_キ能_ク繼_グ續_シ奮_ニ戰_ム下_リ去_ル

讓_ス我_レ們_ノ一_ニ起_テ努_メ力_カ



相 關 資 源



嘉義縣義竹國民小學
CHIAYI COUNTY YI-ZHU ELEMENTARY SCHOOL

- 義竹國小學務處：05-2949059轉993
- 嘉義縣防疫專線：05-3621150
- 衛福部24小時安心專線：1925
- COVID-19 疾管署防疫專線：1922



若身體不舒服，請趕快告訴家人或老師

義竹國小 關心您

