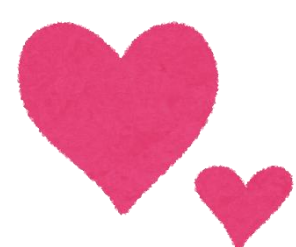


我們在疫起，用心守護彼此

親愛的小朋友：

最近台灣的疫情逐漸升溫，陸續傳出居隔、確診的消息，我們的心難免會感到不安、緊張，身體和心情也可能會出現一些反應，這些反應都是正常的，我們一起學習照顧自己的情緒，提升情緒免疫力，讓我們一起度過此次的挑戰吧！



安心法寶-「安靜能繫望，找回生活的控制感」



安全

戴口罩、勤洗手
保持社交距離



平靜

適量閱讀疫情新聞
保持平靜，減緩緊張



效能

規律作息、多運動
找回控制感



聯繫

保持聯絡，關心彼此



希望

保持正向思考



到學校或公共場所還是有一些擔心、害怕，我可以...



靜一靜

將自己擔心、害怕的事情、想法寫下來，投入福弟信箱，福弟會陪你一起想辦法。



想一想

有什麼方法可以緩和
自己的情緒，並試著
做做看。



說一說

你可以跟爸爸媽媽、
老師聊一聊，請他
們幫忙你。

同理心大考驗，换位思考想一想

現在請小朋友想一想，如果自己遇到以下的情形，自己的心情和想法是什麼？我們可以怎麼幫忙？

Q1.如果我是確診者，我可能有哪些心情？

自責
愧疚
擔心
害怕



因為我的關係，害我的家人朋友也被隔離、採檢，如果他們也確診了怎麼辦？

孤單
難過
緊張



好想念朋友們...



網路上有不友善的言論，根本不了解我的心情。



我希望別人怎麼支持、關心我？

不要責怪我，我生病了也很難受。
等我恢復健康跟我一起玩、安慰我、陪我...

Q2.如果我身邊有確診者，自己被匡列了，可能有哪些心情？

生氣



都是他害的！

留在家就一直管我，真煩！



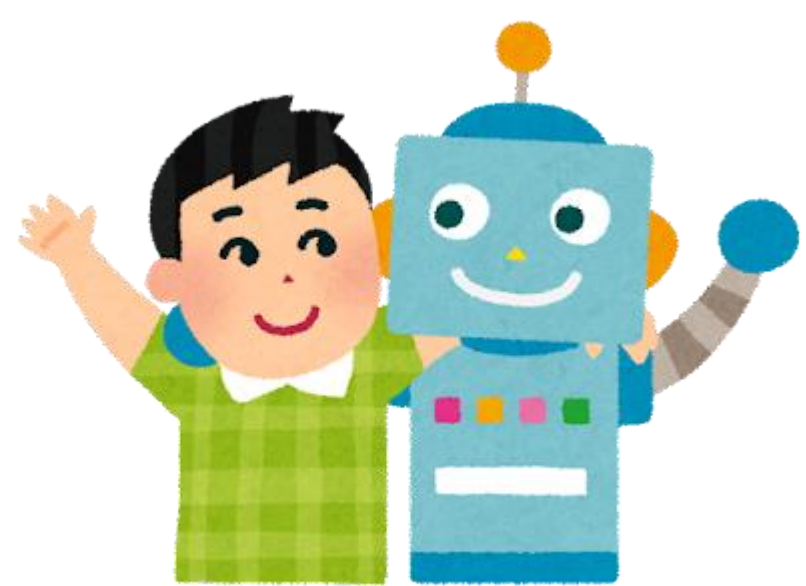
害怕
緊張



怎麼辦，我會不會也確診...



天啊~我會不會死掉？



我可以怎麼樣關心他們？

傾聽、理解他們的心情、為他們加油打氣。

Q3.如果你是健康的人，還可以做什麼保護、照顧自己？



勤洗手



戴口罩



維持
社交距離



做運動



適當休息