

心理防疫  
不可少



# 2019新冠病毒 SARS-Cov-2

## 青草湖國小 安心懶人包



# 1

## 防疫小學堂-焦慮綁匪來襲

### 適度焦慮

促使我們謹慎面對，  
做好防疫工作。



### 過度焦慮

被焦慮綁架，煩躁不安或感覺緊張或急切，身心失衡，集體焦慮氛圍散播

恐慌也是會  
傳染的



# 2

## 焦慮和恐慌會蔓延



小孩對大人的情緒狀態極度敏感，當感受到大人的焦慮情緒時，孩子極易產生不良身心反應呀！



當孩子沒把口罩戴好或不願意戴口罩時，反應可能會**比過去更為**激動，表現出來的行為可能是生氣或責罵

大人的焦慮會在不知不覺中用這樣的方式傳遞給孩子。

# 3

## 就很焦慮，要怎麼辦？

### 1.先覺察

人要能先覺察到自己已經是處在焦慮不安的狀態，才能進一步安定自己

### 2.擁有正確充足的資訊

- 可以加入疾管署官方Line好友帳號「疾管家」，
- 衛生福利部疾病管制署：[嚴重特殊傳染性肺炎](#)
- 教育部學校衛生資訊網：[嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)

### 3.減少不必要的資訊干擾自己

直看著網路各種說法、line群組各種傳聞傳來傳去，無法分辨什麼是對、什麼是錯時，過多的資訊就會讓人感到恐慌

# 4

## 自我照顧四大能力

### (1) 思考力－ 注意並辨識你的思想

分辨哪些憂慮的想法是真實的，哪些是自己腦補的，並告訴自己「我的焦慮是不合理的」，學會理性思考和看待問題。



### (2) 調節力－ 安撫並療癒你的不安

焦慮不安是可以被你調節的！  
透過靜觀冥想、正念練習，而自我理解、自我安撫，最終自我調節與療癒。



### (3) 紓壓力－ 放鬆並修復你的身心

給自己一點時間，注意自己的呼吸，試著五秒鐘呼出、五秒鐘吸入，保持這個平穩的速度，反覆呼氣、吸氣幾分鐘。  
可以藉由正念覺察、瑜伽調息法、身體掃描、漸進式肌肉放鬆，舒展你的身心。



### (4) 支持力－ 打造並厚實你的後盾

支持力區分以下兩種：  
外在支持：可以找信賴的人相互支持、適度求助。  
內在支持：則可以由前三種方式做起，厚實你的「思考力、調節力、紓壓力」，建築安全的內在心靈世界，使你能自我撫慰與陪伴，安心度過武漢肺炎時期。



# 標籤與汙名化- 心理創傷並形成防疫缺口

我是熊，不  
是病毒



古代的獵巫、放逐瘟疫船，或是十多年前的SARS事件，都一再證明孤立、排擠、歧視患者的行為，只會造成更大的悲劇。因為**歧視**將**使患者隱匿病情**，甚至拒絕就醫，增加感染與疫情擴散的風險，對所有人都不利。

在寒假、春節期間出國旅行、探親，或從中國、港澳等地返臺，將於開學後回到學校上學。即使他們都經過隔離或通過檢疫，可以如常的到學校上課，學校仍有必要進行公共衛生教育，避免引起任何不必要的疑慮。

戴口罩、勤洗手、作  
息正常，提高免疫力，  
病毒遠離我



## 相關資訊與資源：

- 如有發燒或呼吸道症狀者，可撥1922（或0800-001922）防疫專線電話。
- 可以加入疾管署官方Line好友帳號「疾管家」，掌握第一手正確資訊。
- 衛生福利部疾病管制署：[嚴重特殊傳染性肺炎](#)
- 教育部學校衛生資訊網：[嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)

## 與孩子談新冠病毒推薦-

- 黃璦寧的「武漢肺炎」故事時間

<https://www.youtube.com/watch?v=OeeGU5EJUF8>

- 低年級繪本-抗疫小夥伴

[https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-lTplusigycejb9zi\\_3NRv/view? https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-lTplusigycejb9zi\\_3NRv/view?fbclid=IwAR1TrpRgIBhn0gWGS6bC6bDz6d2DHP8eFGKO\\_w6XJXbAikgA\\_YF3kWe3](https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-lTplusigycejb9zi_3NRv/view?https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-lTplusigycejb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR1TrpRgIBhn0gWGS6bC6bDz6d2DHP8eFGKO_w6XJXbAikgA_YF3kWe3)

- 吳敏蘭推薦 適合與孩子們分享病毒傳播的英文繪本故事

<https://youtu.be/B9i6J6ztq2s>

若您覺得自己的擔憂，影響了平常的生活  
輔導室提供安心諮詢

03-5200360\*2051