

什麼是

新 冠 肺 炎

COVID-19

兒 童 版



蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製

好多大人都又在講

新冠肺炎

那是什麼呢？

新冠肺炎是一種新發現的「冠狀病毒」，病毒會使人生病。病毒是一種無法用眼睛看到的微小東西，只能用特殊的顯微鏡才能看到。因為病毒很小，所以很容易進入人體，會使人生病。



剪下與貼上



剪下與貼上

冠狀病毒的名字，源自於這個文字「corona」，就是「皇冠」的意思，因為它們看起來很像戴了皇冠。



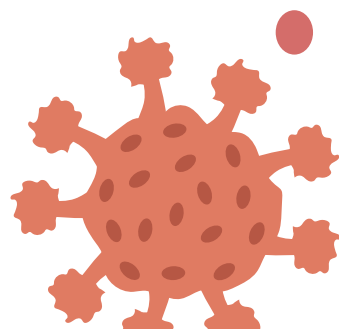
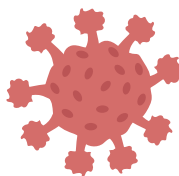
冠狀病毒已經存在了許多年，最近出現一種新的冠狀病毒，叫做「冠狀病毒，2019」或是「新冠肺炎」，它從沒有別人被發現過！



最近新冠肺炎真的非常可怕

所以我們正在學習有關它的知識，例如：

1. 它如何在人與人之間中跑來跑去，
2. 如果他們在我們身體內時，會讓我們如何生病
3. 人類如何才能抵抗它們！



蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製

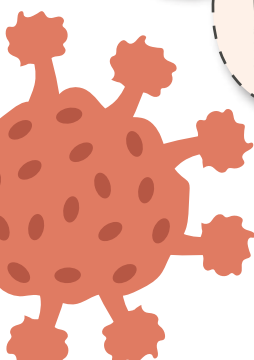
新 冠 肺 炎

會 找 上 我 嗎 ？

會 喔。 但 他 不 能 自 己 在 空 氣 中 旅 行。 它 需 要 從 某 個 人 的 身 體 跑 到 另 一 個 人 的 身 體 裡 才 行， 這 就 是 所 謂 的 「 傳 染 病 」， 病 毒 從 一 個 人 的 身 體 傳 播 到 另 一 個 身 體。

冠 狀 病 毒 不 能 跳 得 很 遠， 因 此 他 要 傳 染 時， 會 使 用 以 下 方 式：

它 會 在 人 們 打 招 呼 或 握 手 時， 從 一 個 人 的 手 跳 到 另 一 個 人 的 手 上。 所 以 最 重 要 的 是 用 肥 皂 洗 手， 要 洗 一 首 歌 的 時 間 才 可 以（ 也 可 以 邊 洗 邊 唱 歌 ）， 或 使 用 酒 精、 乾 洗 手。



在 未 來 的 日 子 裡， 如 果 有 朋 友 熱 情 地 跟 你 打 招 呼， 你 可 以 揮 揮 手 而 不 要 碰 到 他 們。 記 得 你 有 熱 情 洋 溢 的 手 勢 和 微 笑！



當 人 們 說 話、 觸 碰 或 打 噴 嚏 時， 它 可 以 透 過 口 水 在 飛 沫 中 傳 染。 一 定 要 戴 上 口 罩 再 出 門， 也 離 打 噴 嚏 的 人 遠 一 點。

如 果 你 摸 過 被 病 毒 感 染 的 人 摸 過 的 桌 子 或 傢 俱， 就 可 能 被 傳 染。

但 不 要 擔 心， 桌 子 被 酒 精 清 理 乾 淨， 病 毒 就 消 失 了。



不同場合的感染風險

低風險 (等級1-2)

- 拆郵件
- 露營
- 加油站加油
- 打網球

中度風險 (等級5-6)

- 去海灘
- 參加聚會
- 送孩子上學
- 到商場購物
- 在辦公大樓
- 工作
- 拜訪親戚、朋友
- 去美髮店(院)

中低風險 (等級3-4)

- 去公園
- 超市購物
- 打高爾夫球
- 在酒店住
- 在別人家吃飯
- 坐在醫生候診室
- 去圖書館 / 博物館
- 在繁忙的市中心逛街

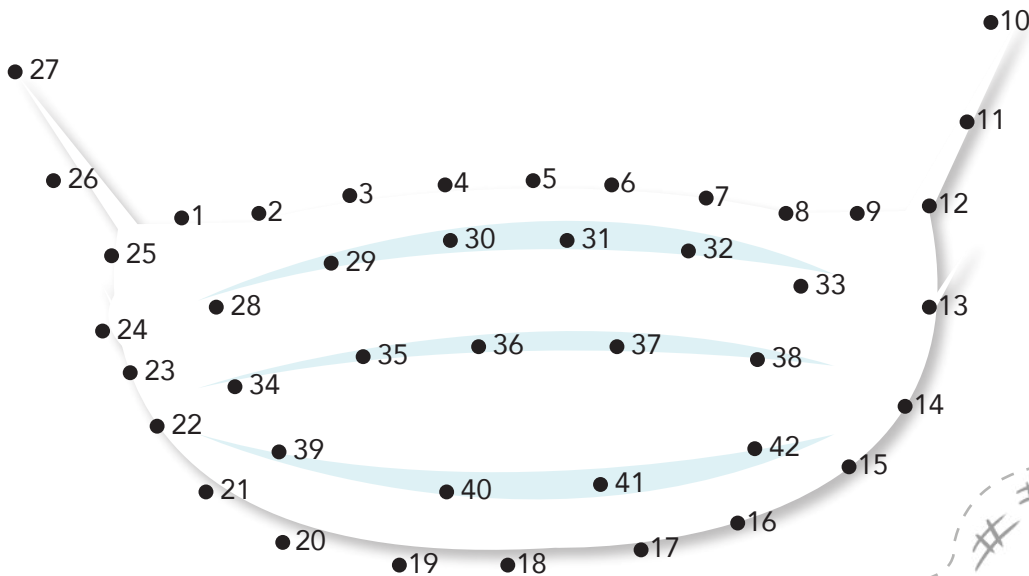
中高風險 (等級7)

- 打籃球
- 踢足球
- 在餐廳吃飯
- 搭飛機旅行
- 出席婚禮、喪禮
- 問候朋友、擁抱、握手

高風險 (等級8-9)

- 飯店自助餐
- 健身房、遊樂園、電影院
- 去酒吧
- 參加宗教儀式

剪下與貼上



出門时一定要帶這個
請小朋友連一看
這個是什麼呢

剪下與貼上

病毒進入到

我的身體...

我會怎麼樣呢？

你會生病，你可能會覺得不舒服、身體很難過，也可能會發燒、咳嗽、喉嚨痛、拉肚子或呼吸不順。跟感冒時有點像。

好好配合醫生的治療，會變好的！



大部分的人都會好轉喔！但是要小心傳染給別人！



照顧你的人或家人會確保你的安全與保護你唷！

所以大人們會看有關於病毒的新聞並學習如何確保你的安全。

如果你家裡有人得到新冠肺炎，那麼一切都要很小小心！你們可能會被隔離，即使你覺得沒有生病，這樣能避免病毒傳染給其他人。

如果發生這樣的事，會有幾天無法上學，確實很不方便，但這很重要喔！可以保護你不再被傳染。

如果你生病了大人們一定會好好照顧你的

請小朋友
用紅筆塗顏色
把新冠肺炎
抓起來！



剪下與貼上



蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製



大人和科學家一定會
研發疫苗保護大家，
台灣也一定可以獲得
很多疫苗的！



剪下與
貼上



如果心中有
很多問題，
就問問身邊的
大人們！

但疫情期間也不要玩太多平板喔，
想一想，除了平板與手機外，

你還可以做什么事呢？

(你可以畫畫看或寫寫看喔)

蔡心關心大家！

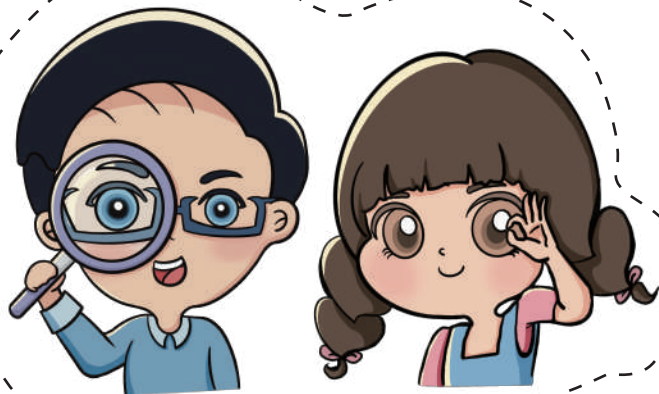
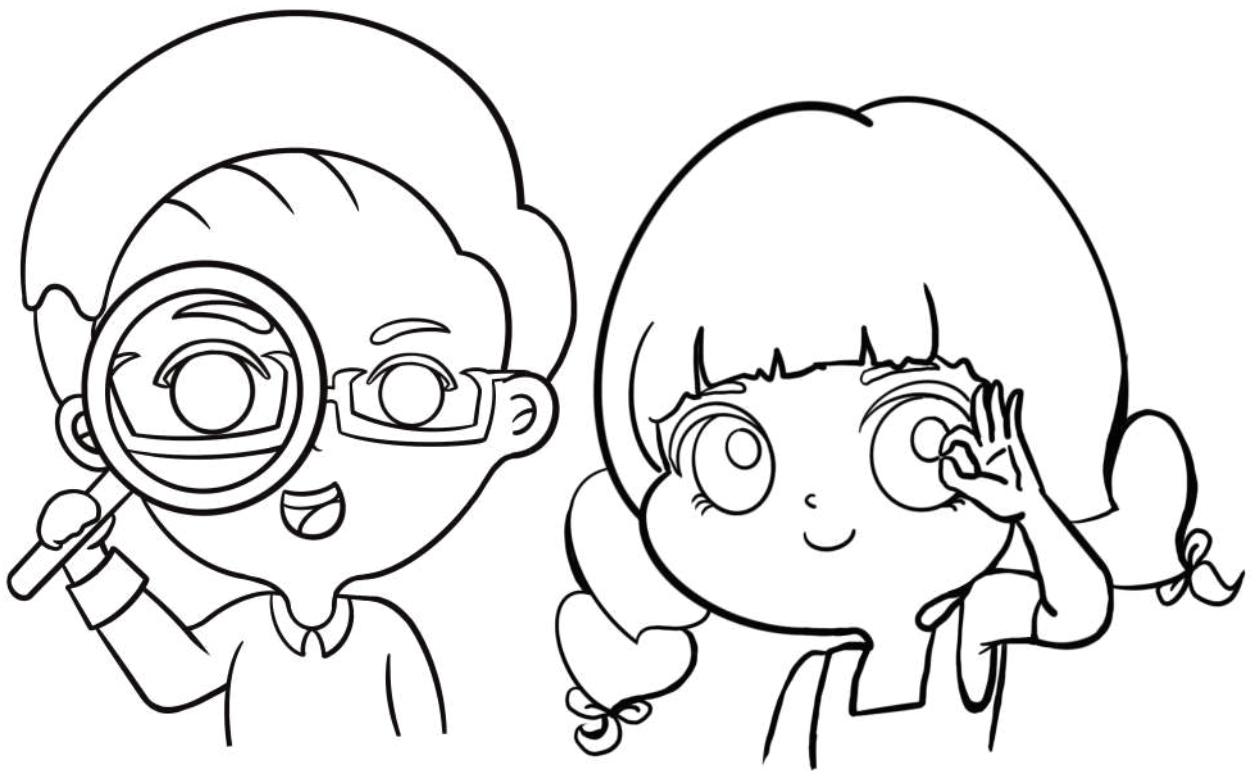




所有的感覺都是正常的

你可能會感覺到大人開始要求你或限制你一些事情，這都是很正常的！有時候，病毒會傳染給很多人。

重要的是，照顧你的人一定會盡力保護你！



請著色

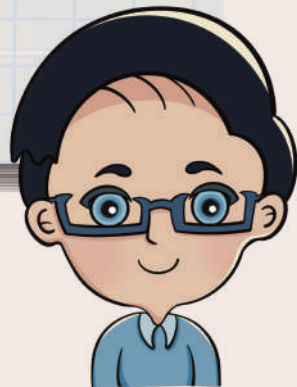
!

勤洗手和遵守防疫規定，
可以防止病毒擴散喔！
出門戴口罩




蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製

如果心裡真的好擔心，
就想想想爸爸、媽媽、老師
或是蔡心叔叔
都會幫你打氣唷！



心情很負面時，
可以一試一試看看這三個方法唷！

忍耐一下

自己告訴自己：

- 1 等一下下，壞心情快過去囉！
- 2 可以不開開心，但不可以打別人喔！
- 3 沒關係，我可以撐過去
- 4 還想到什麼可以跟自己說的話嗎？

請寫一寫唷

轉移注意

自己告訴自己：

- 1 先去洗手、上廁所
- 2 打開冰箱看看有什麼吃的
- 3 在心裡面從1數到50，再從50數到1
- 4 還想到其他的嗎？

請寫一寫唷

抒發心情

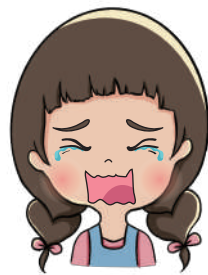
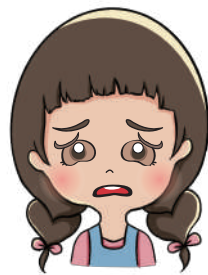
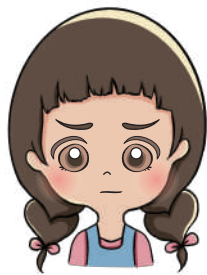
自己告訴自己：

- 1 抱著枕頭哭一哭就好了
- 2 玩玩喜歡的玩具
- 3 練習深呼吸30次
- 4 還想到其他的嗎？

請寫一寫唷



目前為止 你會擔心新冠肺炎嗎？



一點都不擔心

如果會，請圈出會擔心的程度。

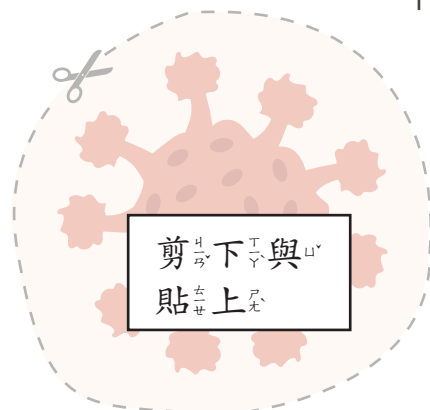


你還有其他的心情嗎？

當生活有很大的變動，你會感覺到傷心、有壓力、疑惑、害怕甚至生氣，都很正常喔！

(你可以畫畫看看或寫寫看看喔)

不會可以問大人喔！



蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製



目前台灣因為新冠肺炎疫情爆發，
都停學了！

小朋友有沒好好在家
「停課不停學呢」

 有 () 沒 ()

那你们都學了些什麼

你可以畫畫看看或寫寫看看喔



蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製



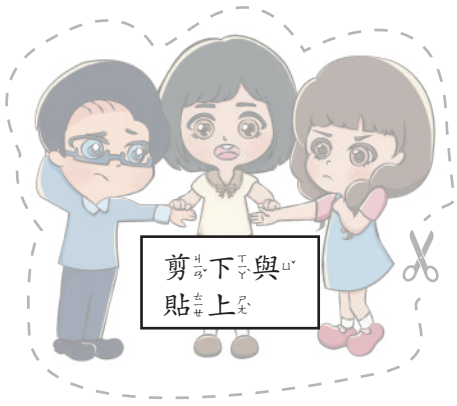
疫^イ情^シ期^キ間^カ要^ハ停^ト止^ス聚^カ會^ヒ，
 也^モ都^モ不^レ能^ズ出^ル門^ヲ了^ス我^ガ們^ノ來^カ想^フ一^ニ想^フ，
 一^ニ整^ト天^ヲ你^ガ都^モ在^キ做^ク什^ニ麼^ノ吧^ネ



	一 ^ニ	二 ^ニ	三 ^ニ	四 ^ニ	五 ^ニ	六 ^ニ	日 ^ニ
8:00 10:00							
10:00 12:00							
12:00 14:00							
14:00 16:00							
16:00 18:00							
18:00 20:00							
20:00 22:00							



蔡百祥臨床心理師
 小白蔡心有限公司 監製



有_ㄟ時_ㄞ候_ㄝ大_ㄉ人_ㄊ會_ㄟ在_ㄟ家_ㄞ工_ㄝ作_ㄝ， 你_ㄩ覺_ㄝ得_ㄝ他_ㄊ們_ㄊ在_ㄟ家_ㄞ工_ㄝ作_ㄝ的_ㄝ時_ㄞ候_ㄝ， 喜_ㄩ歡_ㄝ你_ㄩ一_ㄟ直_ㄟ去_ㄟ找_ㄟ大_ㄉ人_ㄊ玩_ㄝ嗎_ㄝ？

 喜_ㄩ歡_ㄝ () 不_ㄟ喜_ㄩ歡_ㄝ ()



可_ㄟ以_ㄟ找_ㄟ大_ㄉ人_ㄊ陪_ㄝ我_ㄝ

媽_ㄇ媽_ㄇ在_ㄟ看_ㄝ電_ㄝ視_ㄝ

還_ㄟ有_ㄟ其_ㄟ他_ㄟ的_ㄝ嗎_ㄝ？

你_ㄩ可_ㄟ以_ㄟ畫_ㄝ畫_ㄝ看_ㄝ或_ㄟ寫_ㄝ寫_ㄝ看_ㄝ喔_ㄝ



還_ㄟ有_ㄟ其_ㄟ他_ㄟ的_ㄝ嗎_ㄝ？

你_ㄩ可_ㄟ以_ㄟ畫_ㄝ畫_ㄝ看_ㄝ

或_ㄟ寫_ㄝ寫_ㄝ看_ㄝ喔_ㄝ

媽_ㄇ媽_ㄇ在_ㄟ工_ㄝ作_ㄝ

還_ㄟ有_ㄟ其_ㄟ他_ㄟ的_ㄝ嗎_ㄝ？

你_ㄩ可_ㄟ以_ㄟ畫_ㄝ畫_ㄝ看_ㄝ或_ㄟ寫_ㄝ寫_ㄝ看_ㄝ喔_ㄝ



結^ハ束^マ之^ノ前^ノ，

你^ニ知^ル道^カ怎^ハ麼^ニ樣^ニ好^ク好^ク防^グ疫^ム嗎^カ？

你^ニ可^ク以^テ畫^ク畫^ク看^ル或^チ寫^ス寫^ス看^ル喔



蔡心設計與監製之兒童產品
小白蔡心有限公司出版



品項	我的心情我決定	情緒貼紙	換你說囉	情緒對對碰	抓狂總動員 (暫譯)
目的	練習情緒辨識表達	增加情緒認知的趣味性	練習社交對話人際互動	專注力練習、情緒分享	練習正向情緒處理技巧
內容	25張情緒表情卡、摘要、處理原則	84張貼紙，男女都有	216張卡片，包含題目與答案	57張操作卡問題、靜坐卡個一，摘要	60張操作卡片、六個抓狂的角色
特色	最好看的中英人臉圖，有男女版本	正負情緒都可隨意黏貼	使用答案來回答題目，多人適用	中文唯一一套結合專注力與情緒之教材	全台灣第一套「實作性」情緒處理教材
售價	420元 含稅	35元 含稅	580元 含稅	7月前 455元	評估中 (年底上)
教材外觀					

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

內煩心找蔡心

蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司
部落格

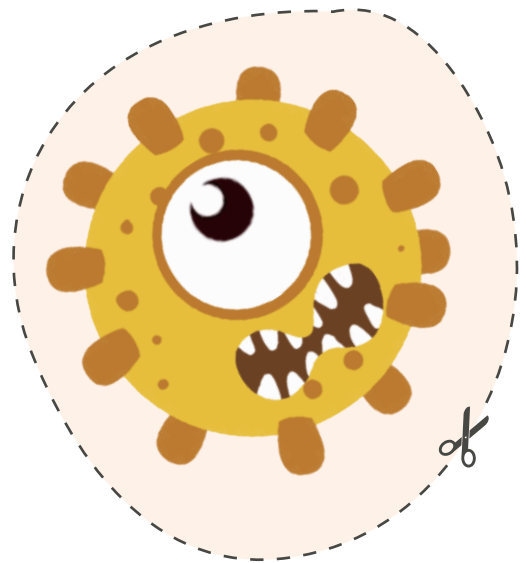
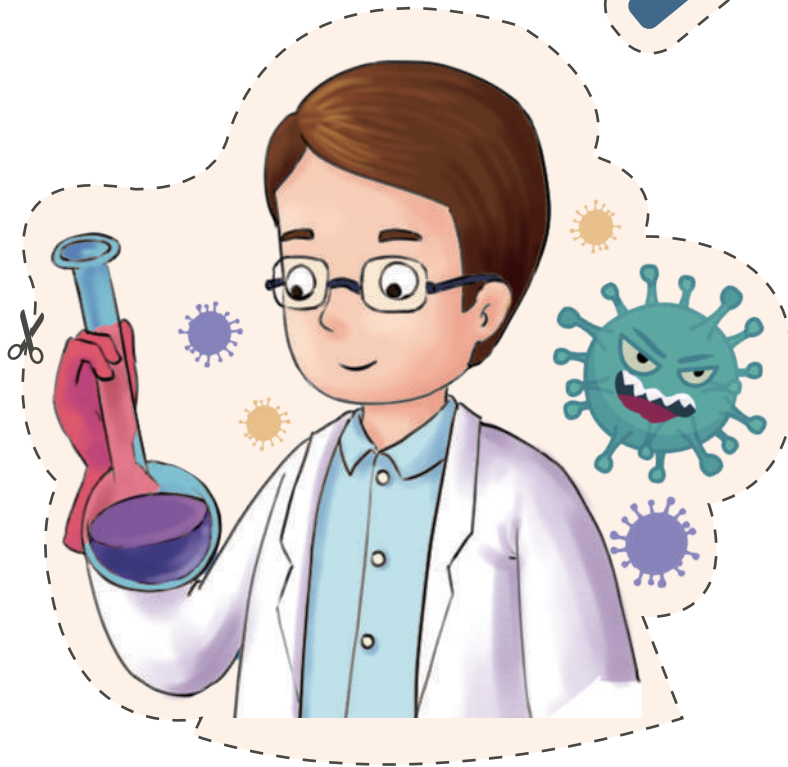
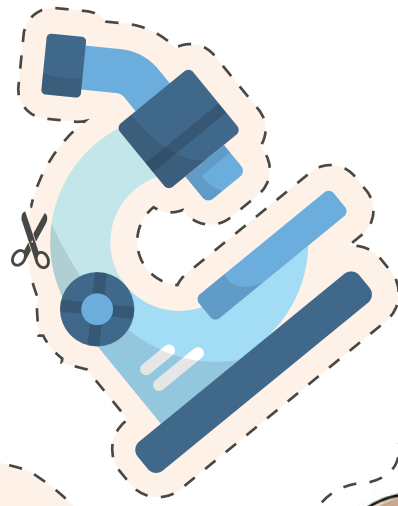


蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製

編制/監修 | 蔡百祥臨床心理師
美工 | 陳往昀

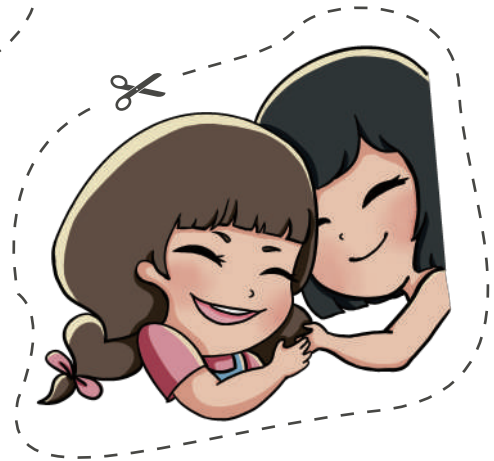
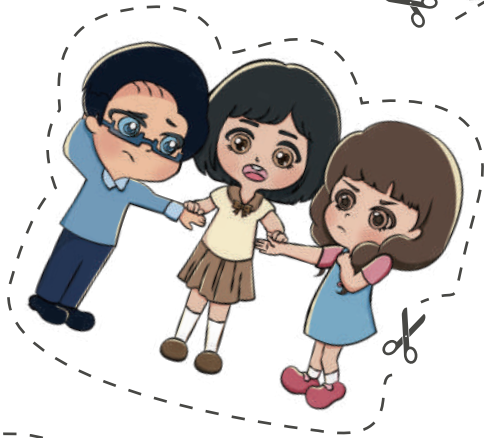
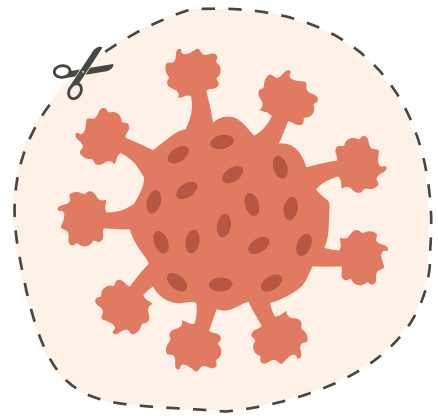
特別感謝 | 余佳容心理師
劉子維心理師
網路上的資訊

剪下與
貼上



沿著虛線剪下
並貼在相同圖案的
地方

剪下與
貼上



沿著虛線剪下
並貼在相同圖案
的地方



蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製