



# 防疫——我們——一起——來

(家人/安心篇-I) 輔導處提供

新店區北新國小\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名:\_\_\_\_\_

親愛的的小朋友，因為新冠病毒肺炎疫情的影響，有時候難免讓人緊張、害怕，面對這樣的心情時，請和家人一起分享自己的感受，也請和家人一起試試這些方式！

※ 完成後，請在  打勾！



**減少訊息帶來的心裡負擔：**適當接收相關訊息，每天不超過

超過一小時候。

\*  我有做到！



**轉移注意力：**將注意力與重心轉移到自己的興趣上。

\*  我有做到！我的興趣是\_\_\_\_\_



**放鬆練習：**我可以這麼深呼吸：

1. 鼻子吸氣 4 秒(心裡慢慢從 1 數到 4)、
2. 憋氣 2 秒，吐光氣(心裡慢慢從 1 數到 2)、
3. 持續至少做一分鐘、
4. 專心呼吸，並感覺氣體在身體裡流動感受。

\*  我有做到！我認真深呼吸了( )分鐘。



**保持良好的生活作息：**正常時間起床與睡覺、飲食均衡、充分休息、適度運動。

\*  我有做到！我喜歡吃：( )、

\* 我喜歡的運動是：( )、

\* 我假日每天( )點起床、( )睡覺。

※ 新型冠狀病毒 COVID-19

長什麼樣子呢？請畫出來

打倒新型冠狀病毒的

小朋友喔~



● 和我一起完成學習單的家人是：( )