

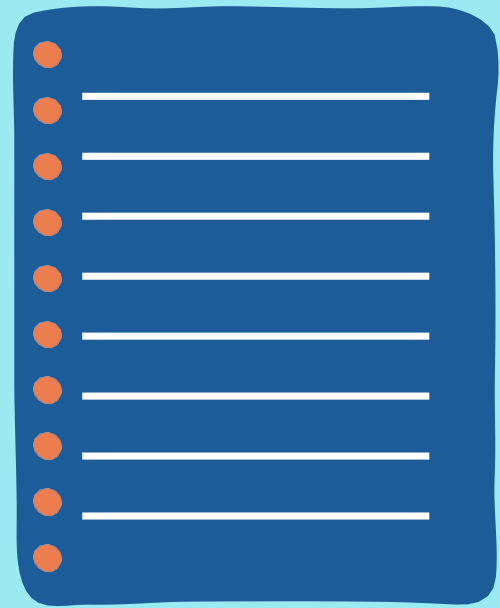
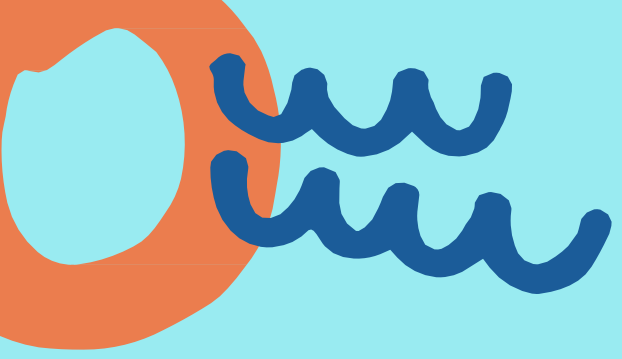


# 防疫、健康 心生活提案

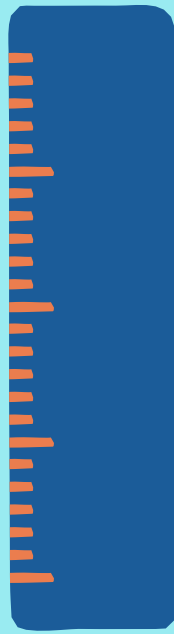
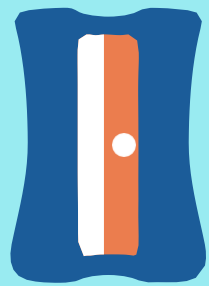
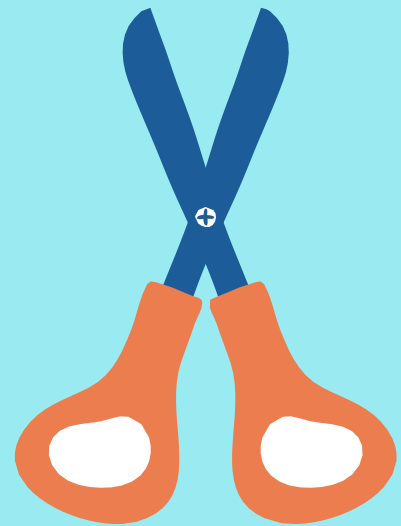
學生篇 ( 中低年級適用 )



花蓮縣學生輔導諮商中心 關心您  
呂欣蓓實習心理師 製作



# 原本的生活產生了一些變化...



- 感覺大人們好像都很緊張，突然之間就不能去學校了。
- 現在都只能待在家，哪裡都不能去，也不能找老師同學玩了。

讓<sub>ロ、尤</sub>我<sub>メ、</sub>們<sub>、</sub>來<sub>カ、</sub>認<sub>ロ、</sub>識<sub>、</sub>焦<sub>、</sub>慮<sub>カ、</sub>！

如<sub>ロ、</sub>果<sub>、</sub>你<sub>、</sub>感<sub>、</sub>到<sub>カ、</sub>...



1

變<sub>、</sub>得<sub>カ、</sub>容<sub>、</sub>易<sub>、</sub>生<sub>、</sub>氣<sub>、</sub>、  
想<sub>、</sub>哭<sub>、</sub>， 常<sub>、</sub>覺<sub>、</sub>得<sub>、</sub>很<sub>、</sub>  
煩<sub>、</sub>或<sub>、</sub>靜<sub>、</sub>不<sub>、</sub>下<sub>、</sub>來<sub>、</sub>。

或<sup>レ</sup>是<sup>ハ</sup>你<sup>ニ</sup>感<sup>ク</sup>到<sup>カ</sup>...



2

睡<sup>レ</sup>不<sup>ク</sup>著<sup>キ</sup>或<sup>レ</sup>一<sup>ニ</sup>直<sup>ニ</sup>想<sup>フ</sup>  
睡<sup>レ</sup>覺<sup>キ</sup>、變<sup>フ</sup>得<sup>キ</sup>特<sup>ニ</sup>別<sup>ニ</sup>  
想<sup>フ</sup>吃<sup>イ</sup>很<sup>ク</sup>多<sup>ク</sup>東<sup>ニ</sup>西<sup>ニ</sup>或<sup>レ</sup>  
突<sup>ニ</sup>然<sup>ニ</sup>吃<sup>イ</sup>不<sup>ク</sup>下<sup>ラ</sup>。



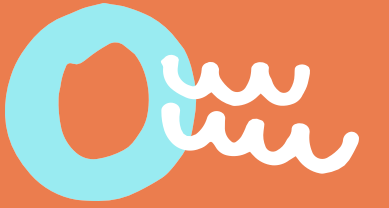
這些都是正常的

面對生活中的變化，我們都會容易變得緊張、不安，這不是你的錯。

我<sup>わたし</sup>們<sup>ら</sup>可<sup>た</sup>以<sup>い</sup>一<sup>い</sup>怎<sup>ん</sup>麼<sup>に</sup>照<sup>しょう</sup>顧<sup>く</sup>自<sup>じ</sup>己<sup>し</sup>？

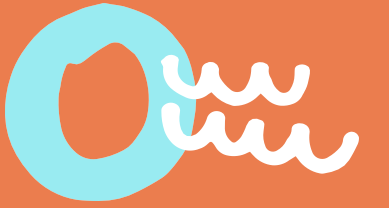


# 你<sup>ㄩ</sup>可<sup>ㄩ</sup>以<sup>ㄩ</sup>...。



跟<sup>ㄍ</sup>家<sup>ㄐ</sup>裡<sup>ㄌ</sup>大<sup>ㄉ</sup>人<sup>ㄩ</sup>或<sup>ㄝ</sup>  
老<sup>ㄌ</sup>師<sup>ㄕ</sup>討<sup>ㄊ</sup>論<sup>ㄌ</sup>你<sup>ㄩ</sup>的<sup>ㄝ</sup>  
心<sup>ㄒ</sup>情<sup>ㄑ</sup>跟<sup>ㄍ</sup>改<sup>ㄍ</sup>變<sup>ㄩ</sup>。

你<sup>ニ</sup>也<sup>セ</sup>可<sup>ク</sup>以<sup>シ</sup>一<sup>レ</sup>...



做<sup>テ</sup>點<sup>カ</sup>可<sup>ク</sup>以<sup>シ</sup>一<sup>レ</sup>轉<sup>ス</sup>移<sup>ル</sup>一<sup>レ</sup>

注<sup>ス</sup>意<sup>ス</sup>一<sup>レ</sup>力<sup>カ</sup>的<sup>カ</sup>事<sup>ヲ</sup>，

例<sup>カ</sup>如<sup>ク</sup>： 畫<sup>ク</sup>畫<sup>ク</sup>、

聊<sup>カ</sup>天<sup>ヲ</sup>、 看<sup>ク</sup>書<sup>ヲ</sup>。



或<sup>ㄉㄨˋ</sup>是<sup>ㄕㄨˋ</sup>可<sup>ㄎㄨˋ</sup>以<sup>ㄧ</sup>... 



找<sup>ㄓㄨㄛˋ</sup>出<sup>ㄟ</sup>你<sup>ㄩ</sup>喜<sup>ㄒㄩˋ</sup>歡<sup>ㄟ</sup>的<sup>ㄉㄨˋ</sup>  
娃<sup>ㄨㄚˊ</sup>娃<sup>ㄨㄚˊ</sup>或<sup>ㄉㄨˋ</sup>玩<sup>ㄨㄢˊ</sup>具<sup>ㄐㄩˊ</sup>，  
讓<sup>ㄖㄨㄥˋ</sup>它<sup>ㄨㄚˊ</sup>們<sup>ㄇㄢˊ</sup>陪<sup>ㄟ</sup>著<sup>ㄓㄨˋ</sup>你<sup>ㄩ</sup>。

雖然，不知道什麼時候  
可以恢復正常生活……



XX



但我們可以，

一起好好照顧自己。

你也是防疫小英雄！

如果有任何問題，記得  
都可以在線上找老師或  
家長幫忙喔！

