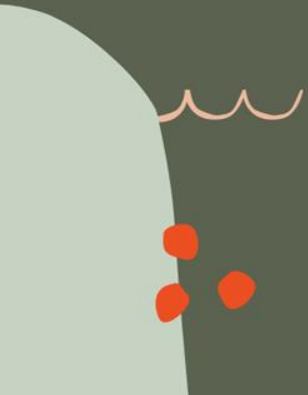




安心說明書

家長跟小孩一起做



安定身心怎麼做？

疫情期間 當你發現自己...



焦慮、擔憂



胡思亂想



吃不好 睡不好



情緒不穩

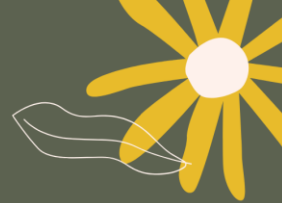


過度關注新聞

這些都很正常，

但你也可以依下列步驟，幫助自己與孩子放輕鬆。

安心正念心法 → 開始！



找個安靜的地方，
也可以小聲放音樂，
舒服的開始



家人坐在一起，
一起回顧疫情的內容



專注地呼吸，
閉上雙眼，慢慢地回想

覺察想法

你可能有的想法有...

「我是不是會被傳染？」

「我會不會已經感染到了？」

「別的地方的家人怎麼？」



你可以試試看...



說出來



畫下來



做出來

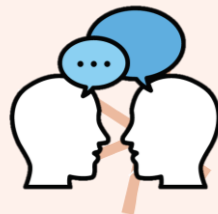
然後，專注在呼吸上，以腹式呼吸慢慢的吸氣、吐氣。

覺察想法

你可能有的感覺...



你可以.....



試著描述這種感覺



做出來
ex黏土捏



表達出來
ex蠟筆畫

接著，繼續關注在呼吸上，慢慢的吸吐，

想像這些負面的情緒都隨著深呼吸慢慢被帶離開自己的身體。

覺察身體

你可能會發現身體的一些變化...



做惡夢
睡不好



腸胃
不舒服



身體緊繃
不易放鬆



吃不下/
吃太多

你可以試著.....



畫出
身體不舒服的地方



輕輕地拍拍它

慢慢的，將注意力拉回到呼吸，
繼續的吸吐，試著讓身體的肌肉放鬆。

覺察行為

你可能會出現一些行為.....



不敢出門/
上學/買東西



不敢開電視



看到人群會緊張

你可以.....



聽音樂



自由書寫

找個信任的
人說一說



最後，讓自己持續地專注在呼吸上。
接納自己的情緒、想法、身體反應以及行為。
告訴自己：沒關係的，深～呼～吸～

「沒關係的，深呼吸。」



不管是情緒、想法、身體變化，或是行為變化所帶來的不適。

這都很正常。

所以，請在心裡告訴自己：

儘管不舒服，我還是可以好好去感受這樣的自己，因為這些都很正常。

你也可以：

- 寫下一句安慰自己的話。
- 畫一幅安心的畫送給自己。

「我好，你好，我們一起好。」

閉上眼睛，

將雙手放到肩膀上拍拍自己，

也可以親子互相的、輕輕的拍拍對方，

然後告訴自己和家人：「沒事了，我現在很安全，我很好，我們都會好好的。」

然後牽著彼此的手，也可以抱抱彼此，讓對方知道，我一直都在。





在混亂之中，我們常常會不安，
透過正念，

一次一次擁抱自己，
慢慢找回安定的力量。



接受我不能控制 的

確診人數
愈來愈多...

身旁的人
有沒有感
染病毒？



其他人有
沒有做好
防疫工作？

學校停課
到何時？



試著去理解別人怎麼做、怎麼想，
你不一定要同意，但你也不需要批評他/她。
因為這些都不是我們可以控制的

專注在**我可以做的**



自主健康管理

戴口罩、量體溫、勤洗手、
運動、健康飲食等等



避免接收太多疫情訊息



正念呼吸，安慰自己



做自己喜歡的事情



做放鬆的事情



家人互相安慰，
相互祝福



抱持感恩的心
每天寫下三件感恩的事

一家人 我們可以一起做



親子共讀



親子共作

(繪畫、黏土、沙畫、水彩、撕貼畫、摺紙...等)

可以共作一個病毒怪獸作品，
再作一個安心、喜悅的作品



擁抱、分享感受



親子共樂 Ex.桌遊、下廚

其他資源



校外

衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>

疫情通報與諮詢專線：1922

衛生福利部安心專線1925

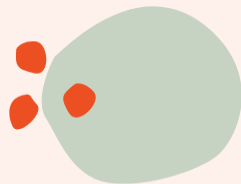
張老師專線1980

校內

學 務 處：若身體不舒服，請在家休息，打電話跟學務處請假。

健康中心：上學時間，身體不舒服可向健康中心尋求協助。

輔 導 室：面對疫情的焦慮與情緒不穩定，可向輔導老師尋求協助。





附錄-靜心瓶製作



小朋友有時可能無法靜下來
或專注在呼吸上，

靜心瓶可以幫助小朋友靜下來，
再進行分享與討論。



材料：

1. 喜歡的顏色亮粉
2. 亮片(1~2片，可加可不加)
3. 膠水1瓶
4. 塑膠瓶(寶套瓶、空瓶即可)
5. 膠帶或黏著劑



靜心瓶製作步驟



1. 膠水與水按照3：7的比例倒入塑膠瓶中(大約7分滿)。
2. 瓶中加入喜歡的亮粉及亮片。
3. 蓋上瓶蓋試試看流速，盡量不要太快，建議亮粉沉澱速度至少30秒以上。若太快可以再加入膠水調。
4. 取一段膠帶或用黏著劑封住瓶口避免外漏。



靜心瓶使用方法

使用時機：

1. 進行正念或是孩童情緒高張需要冷靜時。
2. 孩童呼吸較快，無法專注在呼吸、討論或較難平靜下來時。



使用方法：

1. 搖晃靜心瓶後靜置。
2. 觀察瓶中的亮粉和亮片慢慢沉澱直到大部分都沉澱即完成。
3. 可以反覆進行多次，幫助孩子冷靜，或是製作不同流速的靜心瓶觀察速度變化。



疫情期間，
外界有太多的變動和不確定，
希望我們能夠一起攜手合作，成為穩住自己
與家人的力量。



在困難當下，我們能透過彼此的
扶助堅持下去。
相信我們能夠一起度過！

