

<

Jan

Feb

Mar

Apr

May

Jun

Jul

Aug

Sep

Oct

Nov

Dec

>

一起渡過這疫關



新北市中山國中防疫專區資源彙整



<

Jan

Feb

Mar

Apr

May

Jun

Jul

Aug

Sep

Oct

Nov

Dec

>

新北防疫專區



新北市中山國中停課不停學專區



新北學校心理師fb



新北市教育局防疫專區

新北社工師fb



新北停課不停學輔導策略



家庭教育中心資源



新北學bar



<

Jan

Feb

Mar

Apr

May

Jun

Jul

Aug

Sep

Oct

Nov

Dec

>

穩住身心 提升免疫力



陳志恆心理師
防疫期間的心理保健十大推薦粉絲專頁



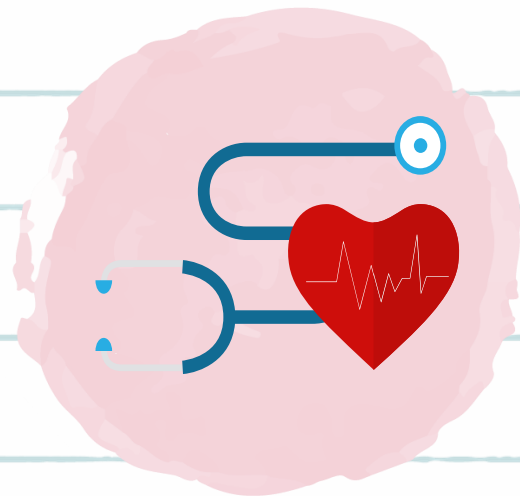
疫情中遠距離工作的反思



120件可以在家做的小事



兒福聯盟-疫情下的家庭資源包



穩住身心 提升免疫力



王意中 | 無力感：如何與孩子一同安心度過
肺炎疫情



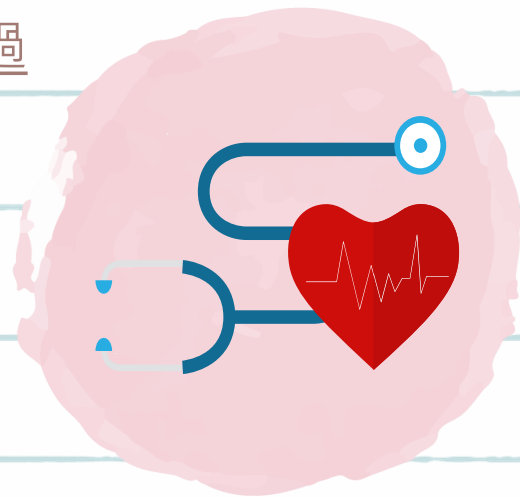
周慕姿 | 壓迫感：疫情期間如何面對來
自親情的壓迫感



劉仲彬 | 焦慮感：如何安心面對疫情



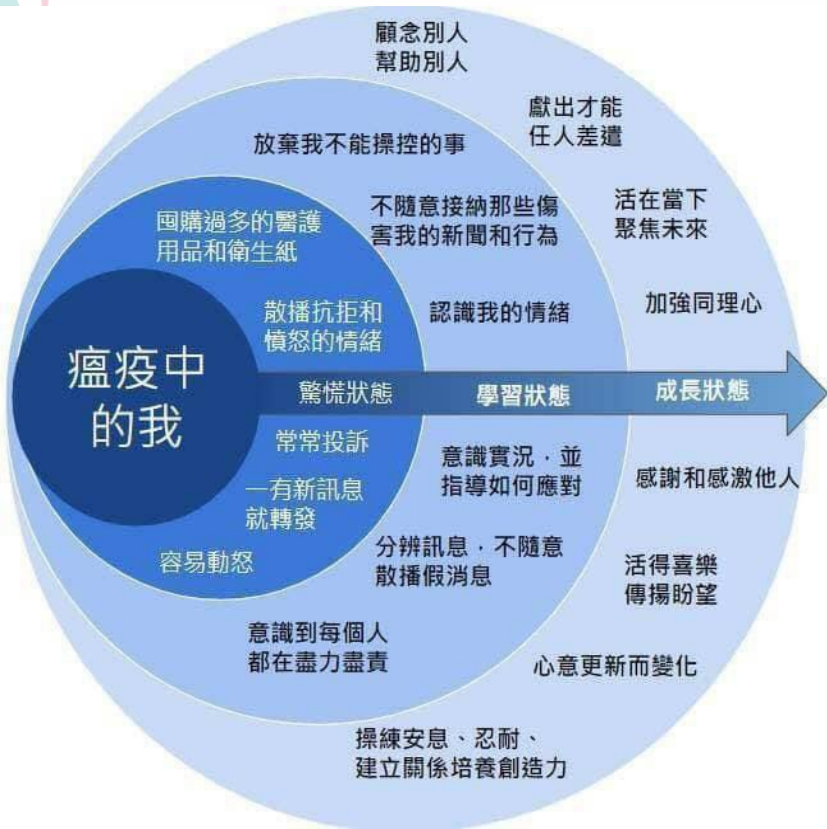
邱淳孝 | 負面感：疫情期間如何安頓負
面情緒





防疫圖擊隊





這些是我無法控制的

(所以我可以讓它們過去，不用太在意)

別人有沒有乖乖拉開社交距離

超市裡剩下的衛生紙數量

這些是我可以控制的

(所以我會專注在這些事情上面)

別人的行為

保持正向態度

關掉新聞
找些能在家裡做的事情

疫情會持續多久

遵守指揮中心的規定

不過度暴露在社交媒體

預測疫情的發展

注意自己的社交距離

保有善良、仁慈的心

別人對疫情的反應

別人的行為動機

Clipart: Carrie Stephens Art
TheCounselingTeacher.com



有傾心聆聽

防疫息怒靜心五步驟

新田/初色心理治療所 黃天豪臨床心理師 撰文 | 長攝製圖

Aware



1. 覺察

覺察憤怒的存在，善用注意、區辨、命名，來專注自己的內在。

Look



2. 看見

看見憤怒底下的情緒，因為憤怒常是其他情緒的變形，例如恐懼。

Listen



3. 聆聽

聽聽心裡真實的聲音，憤怒往往是因為我們「想要」某些事物。

Feel



4. 感受

接納內在有安全感、控制感、效能感的需求，感受自己的變化。

Transform



5. 轉化

把意圖轉化成智慧，專注可改變的行動，接納不可改變的事物。

ALL FT 做得好，心靈平靜沒煩惱

感謝所有醫護人員 守護台灣.守護大家



沒事就在家待，無風險免快篩

資料來源 | ChenLing Teng 製圖 | 胖子

急診



如需開刀
得先篩檢

你該做什麼？



車禍要
開診斷書



小嬰兒
滾下床的



喝醉酒
撞到頭的

以下情況不要打電話問要不要快篩！



沒有接觸史



沒有旅遊史



沒有群聚史



工作少遇人

你該做的事



待在家裡



待在家裡



待在家裡

沒事不要嚇自己，現在最好待家裡



接觸過確診者該怎麼辦？



資料來源：衛福部 製圖：ChenLing Tang



三日內與確診者有以下接觸需隔離



共同用餐



共同居住



共處15分



請先隔離

需要觀察什麼症狀？



感冒症狀



倦怠頭痛



腹瀉不適



嗅味異常

在家該怎麼辦？



一人一室 獨立衛浴
避免接觸 老人小孩



佩戴口罩 手部衛生
酒精漂白 清潔消毒



嚴重症狀 請打1922
逕自就醫 會被罰錢



無密接觸 不需恐慌
自我監測 14天即可



家有確診者該怎麼辦？



資料來源：衛福部 製圖：ChenLing Tang

如何照顧確診者？



多喝水休息



不適服藥



等候通知



病重通報

如何怎麼保護自己？



獨立空間

一人一室，**避免接觸**，
禁止訪客，少出房間



共用空間

開窗**通風**，必戴**口罩**，
碰觸過的地方都消毒



清潔消毒

照顧**前後**，必須**洗手**
酒精漂白水常備使用



不要共用

請勿共餐或共用物品
清潔物品，請戴**手套**



長者留意

老人免疫不佳多病者
請勿擔任**直接照護者**

照顧者如為**密切接觸者**不得外出，照顧後居家**隔離14天**



得到COVID-19該怎麼辦？



資料來源：衛福部 製圖：ChenLing Tang

什麼時候要找1922、119跟衛生局？



喘呼吸困難



胸悶胸痛



意識不清



手唇發紺

在家該怎麼辦？



一人一室 **獨立衛浴**
避免接觸 老人小孩



佩戴**口罩**



手部衛生

酒精漂白

清潔消毒



服用**藥物** 減緩不適
等候通知 勿自就醫



電聯通知 **三日接觸**
告知隔離 **密切監測**

清潔 消毒 回家12步

疫情中如何做到出入平安？



一起安心防疫喔

