

## “愛”在疫情蔓延時

親愛的復興人，平安：

最近用問卷詢問任課班級的孩子和家長，對目前生活狀態的適應情形。孩子們紛紛表示線上課程一開始很有趣，但時間久了就會覺得眼睛很酸、整個人很疲累，對能名正言順使用 3C，反而自律許多。也很想念同學，希望能早點返回學校，一起學習、打球、聊天，彼此交流線上上課的優缺點，聊聊生活日常，相信更能增進同儕情誼，畢竟這麼久沒見，都快成網友了…。

而家長們對孩子的在家表現也豎起大拇指按讚，無論是作息正常的維持、上網課的自律、做家务的自動，和家人相處的時間變多了，親子關係有正向的改變…。

面對這百年罕見的疫情，讓我們的生活造成混亂，這一代孩子經歷了我們從未經歷過的挑戰，可能原本規劃好的生活都瞬間被打亂了。即使計畫趕不上變化，但這或許是一個改變的契機，許多孩子仍然懷抱夢想期待未來，如何讓夢想的火苗不至於在疫情中消失殆盡，是我們每個大人的責任。

這幾週在網路上搜尋各種「面對疫情，如何照顧心理健康」的防疫包、影片、文章和防疫歌曲，與所有復興人分享。



### 《疫情下的家庭資源》

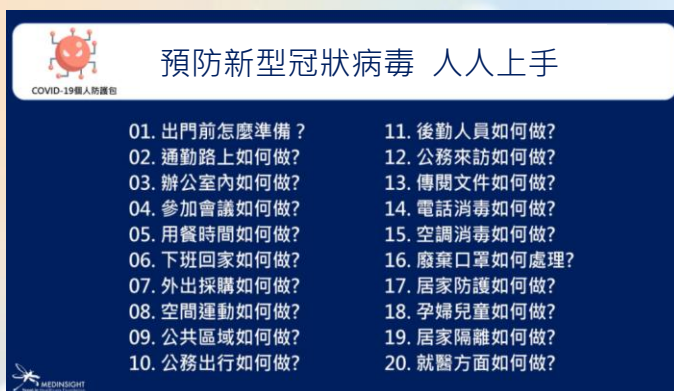


✦ 連結：<https://reurl.cc/MAkjDK>

出處：兒福聯盟/2021年5月27日

兒福聯盟整理疫情相關的家庭資源，希望能幫助家長適當地、有所依循地和孩子討論疫情，來穩定孩子的心情。以及居家親子活動資源，讓暫時無法到學校學習，也被限縮了戶外活動機會的孩子，在家也能過得有趣、不無聊。相信這也是讓親子能增進關係的好機會！

## 《預防新型冠狀病毒 應急手冊》



✦ 連結：<https://reurl.cc/5oY7Gz>(非常推薦)

出處：永齡健康基金會/2021年5月27日

永齡健康基金會製作一份 24 頁的預防新型冠狀病毒 PDF 檔，人人上手，從出門前怎麼準備、通勤路上如何做、用餐時間、居家防護及就醫方面怎麼做，都有個人防護建議，不妨一讀。

## 《線上學習親師生大補帖》



✦ 連結：<https://reurl.cc/9Zgo4v>

出處：停課不停學 | 親子天下

# 防疫新生活(第二篇)

新冠肺炎疫情一波未平、一波又起，臺灣過去一年是全世界的「防疫模範生」，今年5月再度面臨全新考驗，宣布第三級防疫警戒，學生停課在家線上學習，如何面對突如其來的變化，親子天下推出親師生大補帖「免費專區」、「線上學習資源」、「小小孩放電撇步」、「停課關鍵問」、「分靈在家學書單」等，歡迎多多運用。



## 《疫情下的安心生活提醒》



影片連結：<https://reurl.cc/gW8eVX>

出處：[黃璣寧醫師/2021年5月27日](#)

疫情期間，生活受限...

一堆網路謠言讓你更焦慮嗎？

全島一命！防疫不為自己，更是保護所愛的人！

在家工作，跟孩子相處最需要的緩衝包！

接種疫苗一起走出疫情困境～

接著新冠疫苗將會一波一波接上，你做好準備了嗎？以上，Dr.黃來告訴你正確觀念！**(非常推薦)**

## 《面對新冠病毒肺炎疫情，如何照顧自己的心理健康？》



➤ 連結：<https://counselingliu.com/>

出處：[留佩萱諮商心理師部落格\(非常推薦\)](#)

面對新型冠狀病毒肺炎疫情(COVID-19)會是一場馬拉松，除了保持身體健康外，心理健康也很重要。因此心理師整理了一些她所寫的文章、其他中文資源以及英文資源，希望這些資訊可以幫助大家照顧心理健康。



△《面對新冠病毒肺炎疫情，如何照顧自己的心理健康？》  
留佩萱諮商心理師講座 <https://reurl.cc/zeWg90>

非常推薦這場由「人本父母學苑」辦理，留佩萱諮商心理師主講的《面對新冠病毒肺炎疫情，如何照顧自己的心理健康？》

短短1小時，心理師談到如何面對疫情所帶來的情緒和焦慮，提供了非多的資訊，以下是影片不同主題的時間點：<https://reurl.cc/4a3YgY>

前面：講座介紹 & 深呼吸活動

07:50 談如何面對處理因為疫情所產生的情緒

20:44 談疫情中的失落與哀悼

23:48 談如何面對疫情所帶來的焦慮

39:25 談疫情帶來的一些反思與檢視

44:42 回答提問 (e.g. 如何協助孩子和家人、如何在 shelter-in-place 長時間跟家人相處、如何面對未知)

**非常推薦這場講座。**



《諮商心理師公會提供免費資源》

# 防疫新生活(第二篇)



## 心宅配·心生活

心理諮詢 | 主題團體 | 心衛講座

△由諮商心理師公會全國聯合會提供的疫情中免費線上諮商資源【在宅抗疫心生活線上心理健康支持方案】(提供線上健康講座、心理諮商、主題性團體等資源)。

為緩解民眾因疫情所引發之心理壓力，諮商心理師公會全國聯合會期待透過諮商心理師於線上提供**免費**心衛講座、支持性團體及單次諮詢，能提供民眾立即及適切的心理衛生服務與正確資訊，有效因應心理危機、穩定民心與減少心理疾病與家庭關係問題的發生或惡化。

不怕你來用，就怕你不用，歡迎多加運用。



- ✦ 即時得到更多相關資訊？[加入心宅配的line](#)  
好友輸入：[@tcpucanhelp](#)
- ✦ 聯絡方式：[諮商心理師公會全聯會網頁](#)  
[tcpucanhelp@gmail.com](mailto:tcpucanhelp@gmail.com)



## 《遠距離的愛》



✦ 連結：<https://reurl.cc/En2Qz1>

出處：台灣那麼旺/2020年5月6日

## 《我們相信》



✦ 連結：<https://reurl.cc/83y9yd>

詞曲：[羅凱/2021年5月25日](#)

《我們相信》是香港歌手羅凱獻給臺灣的防疫歌曲，同時要帶給世界更多信念與希望，相信雨過就會是天晴。

## 《當我們不上街頭，我們就在抗疫》



✦ 影片連結：LINE 臺灣/2021年5月24日

<https://www.youtube.com/watch?v=sFBciN0bose>

親愛的復興人，學習沒有捷徑，防疫不能僥倖，希望這些資源能帶給您更多前進的動能，也為第一線的醫護和防疫人員(特別是復興的醫護家長們，您們辛苦了)加油打氣，向您們致敬！We are in this together. 面對疫情，我們並不孤單，一起加油！  
祝福闔家平安

輔導室 敬上 110/06/07