



發行單位：新北市泰山區義學國民小學
 發行人：蕭又誠
 文字編輯：劉啓瑞 張閔智 陳文益 楊閔凱
 陳鴻熙 蔡育芬 黃心潔 葉美瑩
 電話：(02)2297-2048分機500
 地址：243新北市泰山區民生路30號
 網址：www.yses.ntpc.edu.tw
 協助發行：義學國小學生家長會

【本期主題】 防疫恰恰恰

談疫情期間身心平衡

◎教務主任 劉啓瑞



回首2020到2021這兩年影響全世界人們生活最鉅的，莫過於新冠肺炎，尤其是今年五月期間臺灣本土疫情突然間升溫炸鍋，造成全臺灣人民莫不陷於焦慮與恐懼之中，而在那段本土疫情急速升溫期間，我們也才真正體會到何謂嚴峻的疫情。

面對突如其來的疫情升溫，我們的生活幾乎可說是亂了調，無論是工作、學業、休閒娛樂各方面幾乎都受到了影響，也不得不做出改變的因應之策，所幸在全臺灣上下一條心，政

府與人民共同努力之下，本土疫情逐漸受到了控制，遠本受到影響的生活又慢慢回到正常的軌道。

然而隨著變種病毒發展，疫情發展可能呈現高低起伏的走勢，一波疫情高峰過去，可能下一波疫情高峰不久之後又會來到…，防疫期間除了做好基本的防疫工作之外，也應該關注到個人心理層面的健康，以降低疫情對心理層面的衝擊。

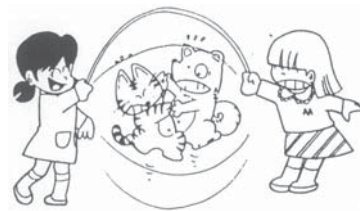
當人們面對壓力時，很容易出現負面想法，特別是疫情期間，媒體幾

乎24小時不間斷的重複報導疫情新聞，或是自己瀏覽太多與疫情相關的資訊，就容易把事情『災難化』，進而產生失眠、焦慮、憂鬱，甚至有憤怒情緒的出現，如果自己又是確診者或是被匡列為隔離者，對其心理的影響更是巨大，因此心理層面的健康，我們更應該重視之。

如果疫情帶來不安焦慮情緒，建議可以運用衛福部心理及口腔健康司推廣的「安、靜、能、繫、望」五字訣，來降低疫情對心理層面的影響。

輔導課程

本校專兼輔老師每學年皆會為全校學生規劃安排各種豐富有趣的輔導課程，運用入班宣導或學年的講座活動的方式，讓各學年的學生都能學習各種自我照顧的好方法。



班級輔導課程

一年級主題：快樂上學去



二年級主題：我懂你的心情



三年級主題：軟毛球與冰刺球



四年級主題：情緒聖誕樹



五年級主題：背後說好話



談心室輔導園地

小朋友們上完葉子老師的課有沒有學會好好照顧自己的情緒啊？

哇！你看有許多小朋友會在下課時間來找葉子老師分享自己的各種心情，歡迎大家也能加入他們喔！





親子互動停看聽



◎黃文綺/自由時報親子故事專欄作者

長期的疫情演變及管制，對許多家庭的親子互動產生極大影響，每當長假出現，親子不免出現磨擦焦躁，偶而線上群聊，總會聽到關於孩子藉著上線學習，更加有理由沈浸3C產品中，家長們總擔心傷眼，然後衍生出爭執、僵局…。如果說這樣的時刻正是促進親子互動的好時機呢？

停—先看到緊繃的自己

停—是親子互動的第一步，也就是大人先覺察自身，留意自己是否受到大環境影響，比較容易想很多、容易擔心。如果本身個性是這樣，會有較高的期待和緊繃，身體和內在都容易緊張，遇事先往

壞裡想，但是和孩子相處，正需帶著敞開的狀態，孩子感受到大人的放鬆，是彼此靠近的第一步。就像繪本《邁爾太太放輕鬆》，敘述成天憂愁各種天災人禍的主角，一般人想像不到的事，她都能想到…。透過和孩子說這故事，問問孩子有沒有發現，家裡的哪一位最像邁爾太太？大人或能自我調侃，向孩子承認自己的狀態，接著來約定，如果發現誰過於緊張還沒有發生的事時，就一起喊「邁爾太太來了」，提醒彼此放輕鬆。

看—用共讀連結情感

孩子成長過程中，最容易進入內心的是故事，繪本是極佳媒介，簡單而直接的方式，就是創造親子共讀時光，透過故事來融化情緒的積累、連結親子關係。

例如《大吼大叫的企鵝媽媽》繪本中，企鵝媽

媽看到孩子的行為，一開始大吼大叫時，企鵝寶寶的身體就會四散開來，還各自找地方躲藏，雖說圖像誇大，卻是親子間的好提醒，大人可以坦承自己會失控，透過共讀故事敞開彼此，也是對孩子的最好示範，當我們發現自己是緊繃的當下，就已經開始放鬆的第一步啦！

聽—親子對話關鍵

聆聽彼此，是親子溝通的關鍵，能夠用耐心和開放的態度，先傾聽對方的心聲，才能夠同理彼此，教養孩子的過程，不免因一再重覆的事件，彼此失去耐心，很常聽大人說「孩子不懂同理」，事實可能是大人的疲累，忘了傾聽自己和孩子，忽略事件背後隱藏著沒有看見的故事。

像《我不敢說，我怕被罵》繪本的小主角，因為害怕被罵，藏起了不小心破掉的褲子，一整天藏著秘密，感覺肚子越來越大…。親子共讀過程中，透過故事的情境對話，彼此更能放鬆說出心理話，當大人放鬆心情，連結到自己的童年，而孩子的情緒及無法表達的情感，也因此被聆聽和承接住，美好的親子連結自然發生。

後疫情的生活之道

◎專任輔導老師 葉美瑩

新冠肺炎疫情升溫後，台灣從5月19日進入三級警戒回到二級警戒已有半年之久，因應疫情的各種配套措施，原先的生活作息面臨變動、調整，心情與行為多少仍持續受影響，因此我們的心理健康更是需要投入更多的關注，輔導室也關心大家的身心健康，透過此篇文章期待可以協助大家在後疫情生活裡，找到適合自己的身心舒適的生活之道。

以下將分享由醫師與藥師團隊編輯的醫療專業網站中提出疫情期間照顧心理健康的建議：

★保持日常規律

維持規律的作息對於心理健康是重要的。除了規律的睡眠之外，試著在固定的時間用餐、梳洗、工作（或學習）、運動，記得保留一些放鬆與娛樂的時間。這些可預測性，可以讓你覺得生活依然在掌控中。

★不要看太多新聞

各樣的媒體持續不斷報導疫情，可能增加不必要的恐懼。減少使用可能會你暴露謠言與假新聞社群媒體。不要過度的看新聞，但仍要從可靠的資訊來源（例如疾病管制署、國家衛生指揮中心），掌握國家或當地的對疫情的最新建議。

★保持忙碌

保持忙碌可以讓自己從負面思考的循環中抽離出來，避免加重焦慮與憂鬱。培養能夠在家從事的興趣、設定新的目標或完成自己一直沒時間完成的事。讓手邊有些事做，有助於管理焦慮的情緒。

★正向思考

把注意力放在讓你覺得正面的事情上，不要一直想著自己心情有多糟，可以試著列出每天值得感謝的事情。保持希望，努力接受改變，並著眼於如何解決問題。

★尋求精神上的支持

如果你有信仰，從中尋求安慰有助於度過這段困難的時間。在台灣是宗教信仰多元且自由的地方，相信你可以找到適合你的精神支持對象。但要特別提醒，在疫情期間要避免宗教的聚會活動，可以用網路、視訊的方式來進行，也可以達到效果。

★設定優先順序

設定合理的目標並規劃每一階段該完成的事情，當對的方向上有些進展時，給自己一點鼓勵吧！另外，要清楚認知到，有些時候狀況會比較差。但沒有關係的，就像不是每天都是晴天一樣，不要給自己太多壓力。

★與他人保持聯繫

人是社交的動物，保持與他人的聯繫，並建立支持與強化關係，有助於你平安度過疫情。

★建立聯繫

如果你需要在家中隔離或檢疫，避免變成社交孤立的狀態。每天花點時間與家人說說話，或透過「虛擬社交」與保持社交，例如電子郵件、訊息、電話或視訊。如果需要遠端工作的話，可以關心同事狀況或主動分享近況。

★為他人付出

關心朋友、家人、鄰居是否安好，尤其是長輩，因為年長者是新冠病毒的高風險族群。幫助你身邊的人，當你知有人不能外出時，主動詢問他們是否需要協助購物、送餐或領處方藥。不過要記得保持社交距離，與探視的限制。

★支持家人或朋友

當你的家人或朋友需要居家隔離、居家檢疫或甚至需要在醫院治療，與他們保持聯絡，給予支持與鼓勵，和他們一起共度難關。人是互相幫忙的，當我們期待別人的友善時，自己也要主動釋出關懷跟善意。

★適時尋求幫助

期望焦慮或憂鬱自己消退可能會導致更嚴重的症狀，如果你擔心或正面臨心理健康症狀的惡化，務必在需要時尋求協助，並坦白你的感受。以下是幾個尋求幫助的管道：

- 打電話或使用社群軟體聯絡摯友或親人，雖然可能很難與之談論自己的感受
- 聯絡信仰社群中的夥伴
- 聯絡員工支持計畫，如果公司有提供這樣的服務，進行諮詢或要求轉介給專業心理衛生單位
- 聯絡醫師或心理師預約諮詢
- 聯絡各縣市政府衛生局心理衛生中心

如果你有輕生或自我傷害的念頭，務必向醫師或心理師尋求專業協助。在台灣，你可以撥打衛生福利部安心專線(0800-788-995，請幫幫救救我)，提供24小時免費心理諮詢服務，或撥打生命線1995及張老師1980，亦可提供適當的心理支持。

★靜宜大學也推薦疫情生活裡適合閱讀的書單 給大家參考：

疫情後的生活也是一個探索與療癒自己的機



會，可以透過「閱讀」，來進行自我療癒，非常適合在防疫期間實行。我們可以藉由與書對話，引領自我探索心理的困境。

★情緒篇：當你有許多情緒出現時

您總是感到焦慮嗎？如果您想獲得安定的力量，推薦您看《與焦慮和解：克服過度完美主義、拖延症、害怕批評，從自我檢測中找回生活平衡的實用指南》作者：愛麗絲·博耶斯。

您總是感到羞愧嗎？如果您想重新肯定與接納自己，推薦您看《給覺得不夠好而討厭自己的你：擺脫羞愧，卸下防衛，停止自我懲罰的82個練習》作者：史蒂芬·康拉德·尼德維塞爾。

您總是感到心累嗎？如果您想迎接人生自主的新局，推薦您看《給內心總是很累的你：20招心智訓練正面化解焦慮、恐懼、不安，迎接人生自主的新局》作者：馬克·費里曼。

您總是感到孤單嗎？如果您想獨處也能感到快樂自在，推薦您看《享受孤獨的勇氣：「孤獨是最棒的朋友！」從這麼想的那刻開始，你的人生將出現巨大轉變！》作者：榎本博明。

★關係篇：在關係上讓從感覺到不舒服時

您總是被人情緒勒索嗎？如果您想重新建立起人際界線，推薦您看《情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦》作者：蘇珊·佛沃與唐娜·費瑟。

您總是對過去傷痛無法忘懷嗎？如果您想擺脫過去重新開始，推薦您看《跟心裡的傷痛告別：創傷療癒大師教你如何修復失衡的人生》作者：查爾斯·惠特菲爾德。

您總是在意他人的評價嗎？如果您想聽從內心真實的聲音，推薦您看《擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅》作者：周志建。

您總是受到家庭的影響嗎？如果您想要擺脫原生家庭的影響，好好跟自己和解，推薦您看《與父母和解，療癒每段關係裡的不完美》作者：許皓宜。

★即使疫情過去，仍要持續進行自我照護

最後要提醒大家，現有的強烈感受在病毒大流行結束後，理論上會逐漸消退，但是壓力並不會隨著疫情的結束就從我們的生命中消失。請持續這些以上這些策略的練習，照顧好你的心理健康，並且提升當生命面臨挑戰時的應變能力。在台灣，我們有相對穩定的醫療系統，人和人之間的關懷和溫暖也從沒有少過。但有時候，我們難免會忘記自己需要幫忙，或者是忘了身邊的人其實也需要你的幫忙。在疫情期間，大家一定要互相支持，只有所有人團結、互助，我們才能一起度過難關。

生命教育 班級特教體驗

◎特教組老師 黃心潔

這學期的「班級特教體驗」活動設計以二、四、六年級做體驗，二年級的「積少成多」、四年級的「我是口足畫家」及六年級的「比手畫腳」，是要讓小朋友們瞭解並體驗身障者的不便。希望透過這次的親身體驗，能體會到需要幫助者的內心世界，也培養出助人的溫柔心與同理心。

學校希望藉由特教體驗活動，讓小朋友能感受身體障礙之不便，而能以同理心感受身障者之辛苦、不便與堅毅，進而更能珍惜自己並多去尊重、關懷與幫助有需要的人。



四年級--我是口足畫家



二年級——積少成多



四年級特教體驗學習單—我是口足畫家
二年級特教體驗學習單—積少成多
二年二班 鄭允柔

四年級特教體驗學習單—我是口足畫家
四年五班 陳昕靈



六年級-比手畫腳

四年級特教體驗學習單—我是口足畫家
四年十二班 林歆淳

六年級特教宣導學習單—比手畫腳 (認識聽語障)
六年六班 陳品臻

六年級特教宣導學習單—比手畫腳 (認識聽語障)
六年七班 蔡琳岑

校園花祭 聖誕活動



舞蹈表演



聖誕報佳音



家長會成員化身為聖誕老人

敬師禮讚

新生始業輔導活動



老師謝謝您



認識師長活動



入學三門道



闖關活動

義小志工閃亮亮

開學初疫情尚未趨緩，家長無法進入校園，故小一生由志工們協助帶領入班上課，讓爸媽也更放心，小孩學習更獨立。本學期因疫情關係，校園內志工人力編制酌減，圖書館漸進式逐一開放，故事爸媽直到12月中開始入班服務，愛心補救學協助課業困難學生，環境美化阿姨仍給予校園及外圍環境維持美好。導護爸媽堅守崗位，校外服務不受影響仍然守護孩子安全上下學。

本學期校園重大活動，仍感謝志工熱情參與幫忙，使學生活動更安全順利：

1. 志工大會

一年一度志工大會於晚上舉行，除了新舊志工隊長及組長交接典禮，對於校園志工編組服務內容、志工活動計畫及檢討做說明。感謝續任志工大隊長陳玉玲及新任組長詹佩菱、林明慧、廖美玉，秦君、李家伶，帶領全體150位志工好朋友，一起努力讓學生有更優質的學習環境。



志工大會-志工大隊長勉勵

2. 志工培訓

本校開辦「志工基礎訓練」共4場，利用週三下午於電腦教室操作線上研習，部分志工在家完成線上研習。「志工特殊訓練」共2場，本次特訓主題為故事志工培訓，聘請光寶基金會社區認輔督導-黃文綺（父母學程講師）、兒童團體輔導之理念與技巧、兒童繪本輔導。同時也邀請家長們一同參加親職線上研習。



志工基礎訓練-電腦操作線上研習



新生始業輔導活動-志工指導孩子衛生習慣



協助學生流感疫苗接種

任督學、家庭教育中心輔導員高元杰校長分享。第3場12月15日實體研習，由教職員參加，地點在本校禮堂，由台北市看見心理諮商所吳孟真心理師主講「家庭、師生互動中有力量的對話」。

親職教育

本學期規劃4場親職講座，第1場10月5日「親子必修課-Fun心故事與對話」，第2場10月19日「親子必修課-Fun心陪孩子長大」，以上兩場皆由光寶基金會黃文綺講師線上分享。第3場11月10日「家庭平權好健康-談性別平等」，由高元杰校長主講。第4場11月25日實體課程，地點在本校階梯教室，由沛智心理治療所（早療、兒童與青少年）蔡百祥臨床心理師主講「國小兒童常見的情緒行為議題與親職遊戲之因應技巧」，現場利用桌遊方式練習，親職情緒互動遊戲。



親職講座-兒童情緒議題與親職遊戲技巧

【幸福甜甜圈】親職團體

本校申請新北市政府家庭教育中心「幸福甜甜圈」親職團體課程，幫助家長提升教養知能，擴展其生活領域，協助家長面對孩子的教養難題。本次課程主題：「正向教養與溝通」將「正向心理學」概念融入課程中，讓家長學習以正向的態度面對孩子，學習了解孩子的感受，並能認識及調整自我的



協助學生健康檢查

置，同時也感謝家長會成員，裝扮聖誕老公公老婆婆發送糖果禮物，帶給學生快樂童年。學校有你們的身影增添教育色彩，讓孩子更安心、快樂學習。

4. 志工表揚

為了表達志工默默付出，帶給學生更優質學習。教育局及本校頒各項獎項，感謝志工的付出。



志工大會-頒發聘書

110年度新北市志願服務獎勵

恭喜！本校志工榮獲金心獎：詹佩菱。銀心獎：古美玉、陳美秀、黃虹滋、曾淑菁、簡夏敏。銅心獎：吳英子。

義學國小服務資深優良志工

恭喜！本校志工服務滿15年：許明環（書香）、古美玉（書香）、黃虹滋（導護）、陳靜修（導護）。服務滿10年：林明慧（故事）、詹佩菱（導護）、王秀梅（愛心）、陳百合（導護）。服務滿5年：鄭寶蓮（導護）、黎劉秋香（導護）、麥碧琴（環境美化）、程振武（愛心）、江姘燕（故事）、陳玉玲（故事）、邱意宣（書香）、孔令嘉（愛心）。

溝通模式，建立良好的親子關係。本課程感謝周文珍講師及李瓊霞講師帶領，分4個場次上課，地點在本校階梯教室，第1場11月16日「幫助孩子冷靜、連結感受」，第2場11月23日「溝通模式」，第3場11月30日「大師溝通輕鬆學」，第4場12月7日「正向的管教與溝通」，家長報名十分踴躍，能全程參加4次課，期待教養方面更有助力。



幸福甜甜圈



讓我們來幫幫您

1. 法律扶助資源：法律扶助基金會412-8518#2（手機請加02）。
2. 親職教育相關資源：各縣市家庭教育中心412-8185（手機請加02）。
3. 經濟協助資源：福利諮詢專線1957。長照服務專線1966。各縣市政府就業服務（站）處。家庭（社會）福利服務中心。新（原）住民家庭服務中心。
4. 疑難雜症：市民服務專線1999

家庭教育系列

家庭教育研習

本學期舉辦3場家庭教育相關研習，主要是教師研習，第1場8月27日「生命教育暨輔導知能研習」線上研習，由本校專輔老師葉美瑩分享，內容涵蓋兒少保護及脆弱家庭辨識讓老師更了解。第2場11月10日「性平暨家庭教育」線上研習，教師與家長一起參加，由新北市教育局聘



研習-家庭師生中有力量的對話

讀者迴響

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「防疫恰恰恰～談疫情期間身心平衡」之後，想想對於疫情期間自己或孩子的身心狀況是否有不同的感受呢？邀請家長寫下寶貴的想法。請用手機或平板掃描下方QR Code，寒假期間完成送出後小朋友將可參加抽獎喔！

