

孩子很有事

有著你我不知的故事

新北市新店區雙峰國民小學　中華民國 109 年 7 月出版　　4 期 輔導刊物



本期小畫家　四乙　鄭羽航

這次的作品名稱叫：蠍子軍團，我把禪繞畫加到蠍子身上，希望牠們可以變得更有趣。這些蠍子都很開心，因為牠們即將吃蟲蟲大餐。而右下角的昆蟲想要救出牠們的夥伴，你們覺得牠們能不能成功呢？

本期主題：疫起走過，學習與黑暗共處

【焦點話題】有愛無礙，疫起走過……2
【親職專欄】如何教孩子面對越來越多的暴力新聞……4
【生命教育】讓愛勇敢飛翔……6
【家庭教育】祖孫情深……8
【學生輔導】小鬱襲擊 自殺防治……12
【專輔專欄】在疫情中的你和我……16

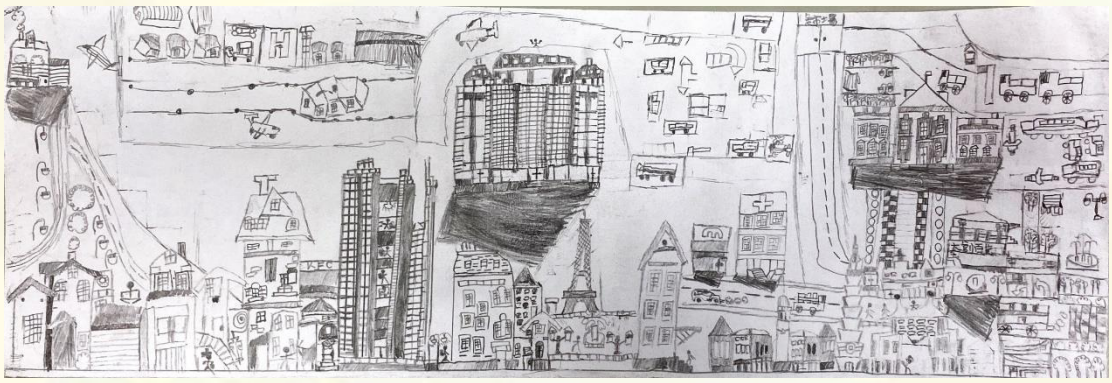
發行人：王耀德
主　編：陳昱蓁
執　編：許巧臻、王昭權
校　址：新北市新店區北宜路三段 66 號
電　話：(02) 2217-4543
傳　真：(02) 2217-1802

有愛無礙　疫起走過

校長 王耀德

台大心理學教授林耀盛表示: 恐懼是古老的情緒，儘管科技日新月異，面對未確定感多少有所對策，但恐懼仍如影隨形。面對這樣突如其來得疫情，廣大民眾必然會被恐懼的陰影所壟罩，如何透過公開透明的機制讓民眾了解防疫現況，提供適切可行的防疫措施，並整合行政部門資源穩定醫療系統與人心，將是戰勝恐懼的重要關鍵。

美國約翰霍普金斯大學甚至在疫情初期預言台灣將是「全球第二慘」。畢竟，十七年前同樣傳自中國的 SARS，就曾害慘了台灣；而一百多年來，每次中國發生傳染病，台灣很少不跟著遭殃;然而截至 7 月 13 日止，台灣卻僅有 451 例確診，7 例死亡的優異防疫表現，博得國際讚揚及認同台灣成功的防疫經驗。



四丙　高浚庭

台灣至今的表現，可從幾方面說。首先是記取 SARS 的經驗教訓，對中國疫情處理打問號，迅速成立中央流行疫情指揮中心，醫療專業當家，每天公開簡報，部會之間有協調，醫院也保有三十天醫療用品庫存，甚至結合台灣製造專長及工具機志工組成口罩國家隊，在 40 天內完成 92 台口罩

機台，成功將台灣口罩日產能從 200 萬片，大幅擴增超過 1300 萬片。SARS 的經驗不僅讓對抗流行病的專業和機制有所傳承運作，公眾也大都能配合防疫；在歐美國家引起抗拒的戴口罩，在台灣問題較少。

法國哲學家卡繆 1947 年出版小說《鼠疫》曾說過:對抗瘟疫的唯一方法就是正直，而所謂的正直就是盡本分。學校於開學前依據教育部及教育局各項防疫工作指示，召集相關成員擬定防疫工作計畫，之後依照計畫進行防疫任務推動與教育宣導。防疫初期也有部分學生有防疫上的迷思，誤以為來自大陸地區的學生就是高危險群，甚至有排斥的心態。感謝學務處及輔導處也針對防疫應有的正確觀念進行釐清與宣導，也教導孩子對不幸染病的病患有多一層的關懷與同理，並對一線的醫療人員至上無限的感激與祝福，這些也都是品格教育的一環，更是生命教育的具體展現。

學期即將結束，也期盼在暑假期間，雙峰的親師生能持續落實防疫新生活運動，為自己的健康把關，也為台灣的整體防疫系統奉獻心力，讓健康快樂的學習畫面，能持續在台灣深根。



四乙　劉宇恩

不是不看就沒事！
如何教孩子面對愈來愈多的暴力新聞

《親子天下》駐美特派　曾多聞

隨著風起雲湧的黑人民權運動，許多美國家長都對於近日新聞媒體上經常出現的暴力畫面感到不安。另一方面，許多家長也同意，我們正在經歷美國民權運動上的歷史時刻，幾乎不可能避免與孩子談「暴力事件是怎麼發生的」。那麼，該怎麼談？

常識媒體於本月稍早邀請三位兒童發展專家，討論這個困難的問題。其中小兒科醫師、兒童發展專家內森．喬米洛(Nathan Chomillo)醫師本身是黑人、是兩個兒子的父親、住在弗洛伊德命案發生地明尼蘇達。他指出，談到教養，很多事情都有個時間表：幾歲該餵副食品、幾歲該如廁訓練、幾歲該學寫字……但是「幾歲該開始認識暴力」，卻沒有一個時間表。



4 歲就可以認識暴力的根源：衝突

他建議，從孩子 4 歲開始，就應該教育孩子認識什麼是衝突、以及衝突是怎麼發生的，因為衝突是暴力的源頭，當孩子對衝突有所認識，就能夠理解暴力的形成，比較不會因為看見電視上突然出現暴力鏡頭而留下創傷經驗。一起讀一本討論暴力或社會不公的繪本，是很好的開頭。

目前市面上可以找到很多針對不同年齡的此類繪本，家長可以根據孩子的年齡跟自己家庭的需要，挑選適合自己的繪本。

小兒科醫師、美國小兒科醫學會回應新聞暴力事件聲明起草人賈桂琳．杜格（Jacqueline Douge）醫師補充，其實不只是暴力事件，很多新聞包括疾病、校園霸凌、無家可歸……等畫面，都可能對幼兒造成心理創傷，但**這些都是重**

要的議題，我們既不可能避免孩子看到這些畫面，也不可能避免跟孩子談這些問題，所以幫孩子打好預防針，非常重要。

兒童心理學家茉莉．胡德．米勒（Jasmine Hood Miller）博士指出，其實不只是孩子，很多大人看到電視上的暴力新聞，也會產生悲傷、憤怒等負面情緒。此時**家長要做的，不是在孩子面前假裝沒事，因為孩子並不糊塗，他們對父母的情緒其實是非常敏感的。**米勒博士建議，家長可以用適合孩子年齡的語言，開誠佈公地與孩子討論：「媽媽看到電視上的某某事件，覺得很難過，因為……」然後跟孩子一起討論：「你有什麼感覺？」「你覺得我們可以怎麼做？」

安撫同理、引導思考很重要

對於較小的孩子，米勒博士說，要向孩子保證：「我們都有難過的時候，這會過去的。」或者向孩子說明：「有很多人也跟我們一樣難過，也有很多人都在想辦法把事情變好，所以不要擔心。」

對於較大的孩子，她則建議，如果孩子很敏感、而且對看到的暴力畫面很在意，可以引導孩子思考：「你覺得我們可以怎麼做，來把事情變好？」以最近的黑人民權運動為例，如果孩子看到和平靜坐的黑人示威者被警察打而感到困擾，可以問問孩子：「**你覺得你的黑人朋友，看到這個畫面，會有什麼感覺？」「我們來寫一封信，或者打電話，問候我們的黑人朋友，好嗎？」**

三位專家都建議，如果孩子在看到電視上的暴力畫面以後，出現異常焦慮的情形，家長應該尋求專業協助，不要以為時間過去了孩子自然就會好。

最後，喬米洛醫師呼籲，防堵暴力畫面、教育孩子消化暴力新聞，都只是治標，我們需要的是治本——建立一個真正平權的社會。教育孩子什麼是衝突，什麼是暴力，如何對待暴力，如何做一個仁慈的人，最終的目的，都是教育出一個好公民，建立更平等的社會。

本文摘自親子天下
https://www.parenting.com.tw/article/508

讓愛勇敢飛翔



夢田公益天使 吳欣儀

在這學期防疫期間的三月，我們邀請了夢田基金會的公益天使吳欣儀為五年級的孩子分享自己的生命故事。
看似外表亮麗親切開朗的欣儀姐姐其實有著辛苦的成長歷程。

生長在酗酒、 販毒的家庭，歷經父母離婚，母親小學時離世，跟著外婆靠拾荒度日，從國一開始得打工掙錢，一路被送到好幾位親戚家，過著寄人籬下的生活。貧困的童年和破碎的家庭讓他對身邊的人充滿怨恨與不信任。曾一度叛逆的她在12歲那年讀到書本上的一句話而豁然開朗：「每個人生來都是特別的。」



欣儀姐姐開始反省自己的人生，改變自己的生命歷程。撕掉標籤重新開始，她對著專心聆聽的同學們說著：「生命中總是有可以改變我們的人和力量！」國高中時期的師長們看見她的亮點，用愛帶領他走出人生另一條道路，接觸服務性活動和擔任輔導室幫手之後，透過付出之後得到的回饋。讓欣儀得到肯定，找到自我的價值。

雖然故事有些崎嶇，但欣儀姐姐生動的敘述方式，讓同學們聽得十分認真呢！聽完分享之後也熱烈地問了很多問題，讓我們來欣賞同學們滿滿的收穫吧！

五年甲班　陳勇霖
我學習到我有困難時不輕易放棄，一定要更珍惜我的生命。希望你可以再到雙峰分享，祝你心裡的傷可以恢復。

五年甲班　楊芯沛
我可以和欣儀姊姊學習不要一生氣就想不開，要樂觀面對生活上的問題。也恭喜你結婚啦！我回去和媽媽說你的故事，媽媽叫我要知足現在所擁有的，謝謝你來我們學校。

五年甲班　漢季蓉

我可以跟欣儀姊姊學習的地方是樂觀的心情，因為心儀可以把自己的故事講的方式不會太沈重，是用有點開玩笑的方式來分享。

五年乙班　張兆源

我可以有這麼關心我的家庭我覺得自己真的很幸福。我可以向欣儀姊姊學習她的勇氣和不放棄。希望你之後可以開開心心過著好日子。





五年丙班　林品妍

我學到就算有悲傷的事也不要放棄，羅志祥哥哥有說過：「堅持比努力可怕。」就算欣儀姊姊心裡有多難過還是走上來了，所以不要放棄。

五年乙班　張妤莛

我覺得欣儀姊姊很樂觀。因為她不會因為出生而放棄自己接下來的人生，我聽完之後覺得很沈重，也因為這樣覺得，我們能好好讀書的小孩很幸福。

五年乙班　陳璿

欣儀姊姊不但走出以前的生活，還可以幫忙更多人。她非常樂觀，因為一般人有這種經驗不敢講，但她說出來而且用一種正向的態度去面對，讓我值得學習。

五年乙班　楊辰澤

欣儀姊姊讓我了解其實在這個世界上有非常多像她這樣的家庭，我真的非常幸福，也覺得她很棒！非常佩服他可以從黑暗中走出來，希望不要再受傷。



欣儀姐姐對大家的回饋還有一一寫卡片回覆喔！

五年丙班　蘇亮宇

我想跟欣儀姊姊說我爸爸公司有個人叫林欣蓓，他的下半身癱瘓，但他努力去做想做的事情，有跳傘、潛水和滑雪。她也沒有放棄自己的人生，和欣儀姊姊一樣有不放棄的精神令我敬佩。

五年丙班　陳綺萱

等我長大後要幫助別人，而且面對任何事情都要勇敢，只要可以就要幫助大家。希望欣儀姊姊還可以再幫助更多人，讓他們聽到她的故事。

祖孫情深

新年團圓，祖孫情深

寒假期間，剛好是一年的結束與開始，也是與家人團聚的時刻，這次過年雙峰一年級的孩子們訪問了爺爺奶奶或外公外婆小時候的過年活動，邀請他們帶著我們一起體驗過年習俗，真的特別又有趣的新年!!

一乙　呂嘉翔

我喜歡和外公過年的時候，一起寫春聯。

寫春聯很有趣又很好完，我很努力寫「春」和「大吉大利」等吉祥話，看見自己寫的作品覺得很有成就感!!

外公的回饋：

我很高興，我也是第一次寫春聯，感覺很新鮮有趣，嘉翔寫的春聯很有創意及想法，所以今年的過年很有趣。



四丙　杜風

一乙　陳品希

我喜歡和家人在過年的時候，一起打掃家裡。

我和妹妹整理房間，爸爸載我們一起去洗車子，坐在車子裡面看自動洗車子、好酷!!

我們回家一起家族吃年夜飯，我吃到刈包和蘿蔔湯，吃過飯後長輩們開始發紅包。

阿公、阿嬤的回饋：

過年時，家家戶戶在除夕夜時，都會團聚在一起吃年夜飯後，長輩會給小孩們發放紅包，讓他們高興過個好年。祝福品希在新的一年越來越懂事。



四乙　柯智涵



四乙　蕭翊桀

一丙　黃振豪

我喜歡和外婆在過年時，一起做蘿蔔糕。

我跟外婆一起去拔蘿蔔，拔回來時，洗乾淨交給外婆，外公磨米漿，很快的晚上我們就有蘿蔔糕可以吃了!

外公跟外婆說只要我功課寫完，就可以回去外婆家騎腳踏車!

一乙 吳采容

我喜歡和家人在過年時，一起吃好吃的年夜飯，吃完年夜飯後奶奶爸爸跟媽媽給我跟弟弟壓歲錢。奶奶說晚上睡覺的時候要把壓歲錢放在枕頭底下保佑我們健康長大。

祖父母的回饋：

奶奶說在她小時候很貧窮，過年的時候才有魚跟肉可以吃。我問奶奶為什麼?奶奶說他小時候家門前有一條小溪，小溪裡的魚蝦就是美味的食物，要飲水思源。

一丙 馬佑凱

我喜歡和舅舅在過年時，一起貼春聯。我在屏東丈公家貼春聯，我幫忙撕春聯和塗糨糊，我學到春聯撕下來時要撕破，因為舅舅說：「這樣代表除舊佈新」！

舅舅的回饋：

佑佑貼春聯的時候很主動幫忙撕春聯和塗糨糊，並幫忙扶梯子，也學習到了很多關於過年習俗的知識，真的是幫了家裡很大的忙呢！



四乙 廖唯恩



四乙 鴻秉原



四丙 張本晴

一乙 陳震翔

我喜歡和姐姐在過年時，一起拿壓歲錢。因為有了壓歲錢就可以買自己想要的東西。今年過年，我買了魔術方塊，接下來我想要買桌遊。

祖父母的回饋：

奶奶覺得說，壓歲錢除了可以買自己想要的東西，也要請爸爸媽媽幫忙存起來，以後上學的花費才有辦法可以付阿！

一丙 毛彥均

我喜歡和阿公在過年時，一起去守歲。阿公說守歲是除夕夜的傳統，是指一家人在除夕夜團聚在一起迎接農曆新年的到來。

祖父母的回饋：

長大了，能到那麼晚睡很厲害呢！



四丙 簡佑庭



四丙 李俞霏



四丙 麥羽非

貼心行動，祝福滿滿

寒假期間，雙峰三年級的孩子們一起為爺爺奶奶或阿公阿嬤做了十件事情！完成這項任務後，也記錄下最喜歡為他們做的事，更大聲說出想對他們說的話！

三甲　白睿揚

我最喜歡幫阿公餵貓，阿公的貓的名字是Lilly，牠是灰白色的，很可愛。阿公會讓牠玩逗貓棒，或是幫牠梳毛，阿公的貓很挑食，可是牠很喜歡肉紙。

我想跟阿公說，年年有餘、平安喜樂和鼠年大吉，希望有一天可以和您一起爬山！

三甲　歐向愷

我最喜歡幫阿公阿嬤澆花，我在暑假或寒假的時候都會去阿公阿嬤家，他們家有種很多植物，比方說：咖啡豆、地瓜葉等等的，我會用水管幫他們澆水，我會澆到泥土的每一個地方。

阿嬤說水就是植物的食物，如果沒有喝的話就會枯掉，我覺得很有趣，阿嬤也說我很棒！



五乙　趙興怡



五乙　陳姿穎



五乙　張妤莛

三丙　黃柏霖

我最喜歡幫阿公餵魚了，因為看著魚吃飼料，讓我覺得很療癒。媽媽說魚池是阿公自己建造的，阿公用一顆顆鵝卵石，砌成一座魚池。而且坐了完善的防水措施及濾水系統。我覺得阿公超級厲害的，阿公希望你身體健康。

三丙　岳長義

看到阿公時，我最喜歡幫他搥背，因為阿公年紀大了，容易腰痠背痛，所以每次幫他搥背，他都覺得很舒服很開心。

我希望阿公能一直健健康康、平平安安，我也會常常去探望阿公，陪他聊天、講笑話，讓阿公開心。



四丙　呂豪銘



四丙　陳安柏

三甲 陳康禾

我覺得阿公雖然耳朵聽不到，但是，還可以陪他說話、聊天、 分享生活，一起坐在電腦桌子前欣賞照片，回顧小時候可愛的樣子，看著看著是多麼幸福!我希望阿公、阿嬤健康、平安快樂。

三甲 陳品樂

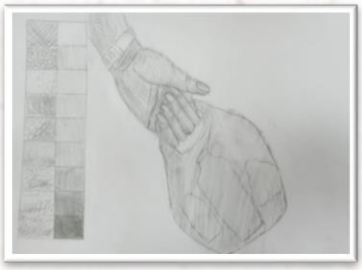
我的阿公出車禍，現在住在療養院，我最喜歡為阿公切水果，把水果擺得很漂亮，還有帶阿公去散步，我希望阿公恢復健康能像以前依樣和阿公在家裡庭院一起開心的玩捉迷藏，我想對阿公說:希望你身體健康新年快樂。

三甲 夏沁妍

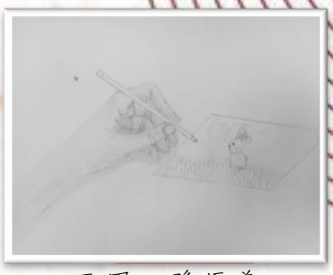
我最喜歡幫阿公阿嬤搥背，因為這樣可以讓他們放鬆心情，而且也能讓阿公阿嬤減少肩頸痠痛消除疲勞，我想要跟阿公阿嬤說:謝謝阿公阿嬤出去玩的時候都會買玩具給我們，還要謝謝你們，都會煮好吃的給大家吃，祝你們平平安安、健健康康、快快樂樂、年年有餘!



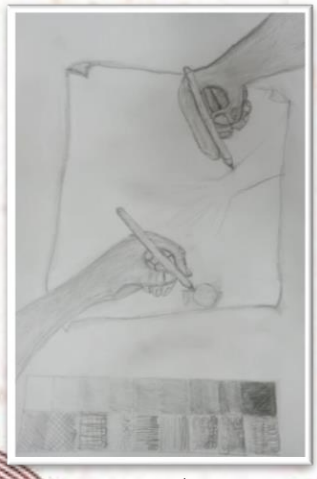
五甲 曾禹芹



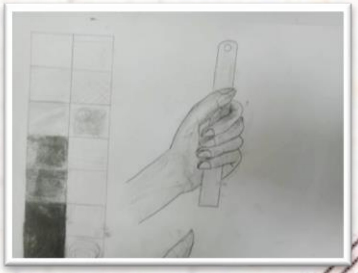
五甲 張筠



五甲 孫振美



五甲 郭益愷



五甲 周頡



五甲 楊芯沛

小鬱襲擊！自殺防治

每個學期，專輔仰晏老師會根據年級設計不同的主題，帶領大家更認識自己，本學期仰晏老師讓大家認識精神疾病及人際關係的認識，現在讓我們來看看小朋友們的用心分享吧！

一年級

課程主題：小鬱襲擊自殺防治、超人氣的秘密、人際同心圓

課程內容：讓小朋友了解憂鬱症跟心情不好的差別，以及如何預防跟面對；以及如何成為朋友中的超人氣人選，若不小心散發出人際病毒可以如何協助自己跟道歉；邀請學生畫出自己內心與家人跟朋友的距離。

一甲　王宸宇

我學到超人氣的秘密，以及道歉訊息。



一乙　陳仲妍：

我們上輔導課上了憂鬱症、超人氣的秘密，今天自己畫了人際同心圓。



一甲　陸垚天：

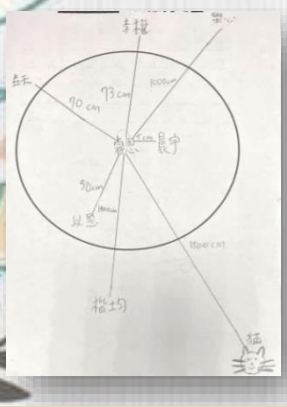
我學到遇到小鬱要怎麼辦。



一甲　劉子綺：

老師教了我們好多，例如：憂鬱症、超人氣的秘密、憂憂子。超人氣的秘密的內容，他是指四個病毒，說話病毒、粗魯病毒、髒亂病毒、自私病毒。



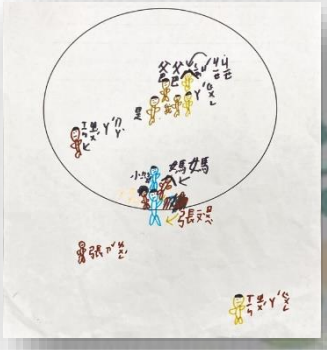


一甲　洪睿恩

我學到得了憂鬱症的人會有一些不太對的行為。我學到了做不對的事情要道歉。我學到了要跟朋友的關係良好。

一乙　池昀澈

別人得憂鬱症的時候不要鼓勵她，不要針對他講的話。





一乙　葉宸頤

我學到插隊訊息，別人需要一點空間。

別人得憂鬱症不要鼓勵她。

一乙　張紫龍

小鬱襲擊、超人氣的秘密、人際同心圓。





一丙　黃振豪

我上課學到了不能大聲說話。

遇到小丑不要跟他說話。

一丙　沈宜霈

我覺得好開心，因為我學到好多喔~





一乙　林安培

我學到排隊時不能插隊，也學到講話不能太大聲，也學到小鬱病毒內容，有不鼓勵、有不反駁他、不糾正他。

一乙　張綾玲

我畫了自己、妹妹、爸爸媽媽跟爺爺奶奶。以及雞母蟲跟鉸形蟲。



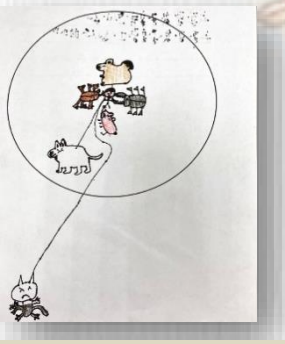


一丙　周子熙

媽媽爸爸我愛你，我在課堂上演插隊的表演。

一丙　毛彥鈞

上課學到怎麼遠離小丑。上課學到怎麼學習超人氣的秘密。





五乙　焦宇婕



五丙　鍾凱羽

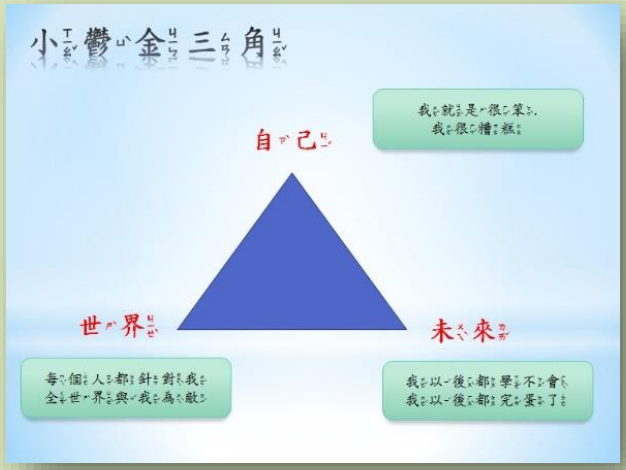


五丙　蘇亮宇

全校宣導

課程主題：小鬱襲擊--自殺防治。

課程內容：為落實學生對於憂鬱症的基礎認識，預防學生自傷自殺的狀況。本學期全校的主題課程為: 認識憂鬱症跟心情不好的差別，也讓學生了解如何幫助自己度過心情不好的時期，以及如何協助他人走過這段時間。





五乙 陳璿



五丙 潘宗皓

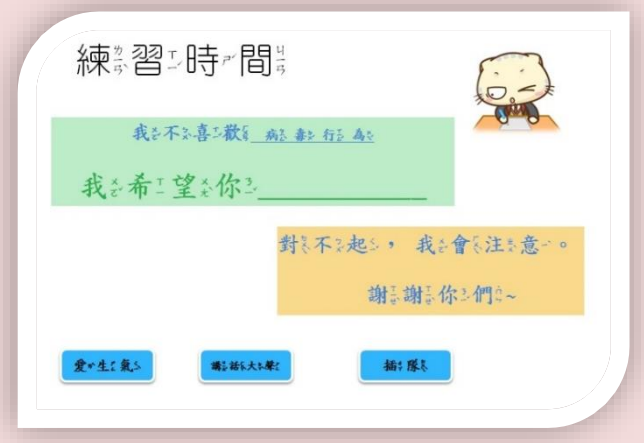


五乙 戴雅芝

二年級

課程主題：超人氣的秘密

課程內容：協助學生辨識人際病毒有四大項，說話病毒、粗魯病毒、髒亂病毒、自私病毒。以及練習 在生活中不小心散發病毒時，可以勇敢道歉，協助自己以及原諒別人。



中 年 級

課程主題：認識自我特質探索

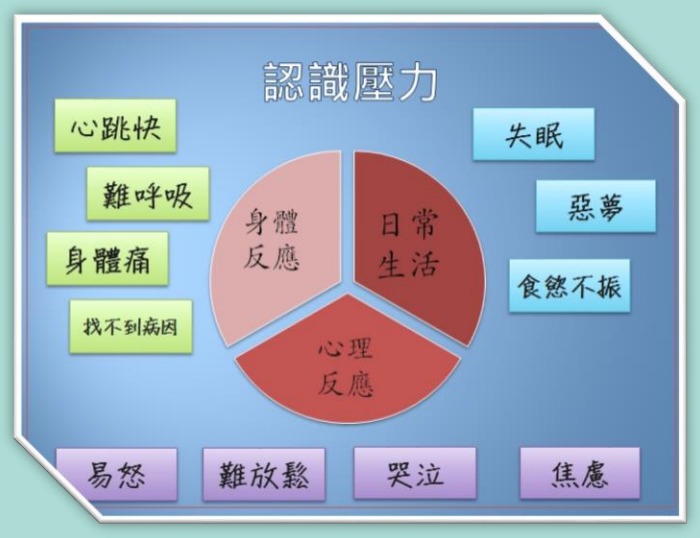
課程內容：讓學生透過心理測驗先認識不太一樣的自己。再以周哈里窗的方式，讓學生更了解，不同的人認識自己可能有些不一樣。在分享過程中，更理解自己喜歡、不喜歡的事情。除了更加認識自己以外，也讓同學更了解每個人的差異。

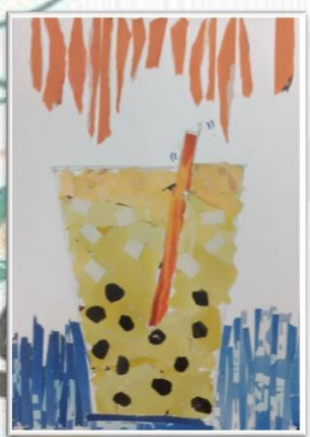


高 年 級

課程主題：壓力知多少

課程內容：帶領學生認識壓力，以及壓力來臨時，自己是會選擇逃走、不知所措或是面對它。利用情境題，讓學生思考自己面對相同問題時，會如何解決，思考自己的答案以及參考別人的想法。共同激盪與討論面對壓力時，我們可以如何面對。





五乙　王智源



五丙　李依靜



五乙　安貞霓



五丙　藍翊庭

在疫情中的 你 和 我

專輔教師　郭仰晏

2020 年初，亞洲地區慢慢開始渲染了一個人類未知的新型病毒，病毒在短時間內快速的擴展至歐洲、非洲、美洲等多個國家。在國外，成人被規定要在家裡上班；學生被要求在家裡上學。在台灣，所有學校皆延後開學，並放了歷年來最漫長的寒假。漸漸的，我們開始與其他人保持一定的安全距離，戴起了口罩保護自己與他人；我們開始注重洗手濕搓沖捧擦、內外夾弓大立腕的口號；我們正在經歷一個漫長又需要耐心攜手走過的「不一樣生活」。

隨著時間的推移，世界各地超過七百萬人確診新型冠狀病毒，死亡人數也超過了 30 萬人次。衛生福利部每天公布新增案例、累計確診、累積死亡的人數。政府開始徵收口罩工廠，限制每位國民的購買數量；醫院開始管制探病權利，人民開始對醫院避而遠之；學校開始規定入校要戴口罩跟量體溫，準確了解各班的出缺席狀況。慢慢的，返國的異鄉遊子需要居家檢疫 14 天；觀光景點的人潮日月減少；連續假期在密集的地方就會收到關心的簡訊；而在班上多了幾位因為疫情而轉來的學生。疫情的訊息在短時間內蜂擁而上，我們變得極度的焦慮及驚慌。全世界的人民，對於華人面孔退避三舍；台灣的人民，對於有確診的地方敬而遠之。疫情也許拉開了人與人之間的接觸距離，但反之，也讓我們的內心關係變得更靠近一些。



潛水員 四甲王維萱

衛生福利部也提倡了防疫 PEACE 五部曲的心理健康操，來提醒我們要練習照顧自己的內心，且能夠進一步與孩子一起討論與分享。
以下分別詳細介紹：

P
Policy-follower
遵守政策

政府的政策隨著目前疫情的狀況，不斷的在更新與變動，家長可以帶著孩子學習辨別新聞的真假訊息，一起了解政府最新的政策規劃。

例如：每個人可以購買口罩的數量、搭捷運公車需要全程戴口罩、室內人與人之間保持1.5公尺、室外1公尺…等等

E
Enhance the safety
強化安全感

中央流行疫情指揮中心在陳時中部長的帶領之下，人民漸漸較安心。家長可以試著帶領孩子去了解台灣醫療團隊的努力，以及自我環境檢查。

例如：正確轉達醫療團隊的努力、分享在哪些環境能夠比較安心。

A
Accept your emotion
接納情緒

家長可以帶著孩子去討論最近有沒有因為疫情的關係，影響了平穩的心情，能夠邀請小孩一起靜下來、做幾個深呼吸以及轉念思考。

例如：允許自己跟孩子有時候會有不安、生氣、擔心的情緒。

C
Change the habits
改變習慣

家長可以花一些時間，發揮一點創意，與孩子討論習慣的養成、規則的改變，在孩子達到時適時的給予稱讚跟鼓勵。

例如：將洗手乳取一個綽號、戴口罩當蒙面超人。

E
Engage in life
投入生活

家長可以將空出來的時間，陪孩子做一些新鮮的活動或室內的運動，增進親子關係以外，也能夠更了解彼此。

例如：一起在家中烤餅乾、分享老照片、一起玩桌遊…等等。

也許因為疫情的關係，我們不在周一早晨望著司令台唱國歌，轉而看向投影機觀看直播了解學校的新活動；我們不在周末遊逛在人多的觀光景點，轉而在家中學習與玩樂。我們可能短時間沒有辦法擁有大型的聚會活動，也無法自由的選擇要不要配戴口罩，我們漸漸適應了社會上面多了一些限制跟規則，也盡力配合一起度過不太一樣的生活。疫情的減緩，我們除了心懷感激的謝謝醫護人員的努力，也得要好好的感謝自己這些日子以來的接受與忍耐。然而，保持身心的平衡，就是最佳的防疫工作，若嘗試過上面五部曲後，你仍然感覺到緊張或焦慮，也不妨至輔導室聊聊你的不安喔!



海洋 四甲 林樂怡



水母 四甲 陳子寧



海底世界 四甲 楊禮安

引用資料：

衛生福利部(2020)。**陪伴家中長輩安度肺炎風暴 PEACE 五部曲**。取自 https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/2187