



## 我的保健畫冊—保護小寶貝的身心健康

剛放完有史以來最長的寒假，在疫情充滿未知的情況下迎接開學，許多家長充滿憂心、學校師長們更是帶著防疫的沉重壓力做好各種準備，孩子們心情也難免跟著起伏不安！

為了更具體幫助國小學童做好身心的防疫準備，兒福聯盟以過往投入九二一地震、南亞海嘯、八八風災…等受災兒童心靈重建的服務經驗為基礎，編製一本專供學童使用的身心安頓防疫小手冊-「我的保健畫冊—保護小寶貝的身心健康」。

這是一本專門為孩子設計的操作手冊，內容分為「身體健康(防疫衛教)」及「心理健康(情緒教育)」兩大區塊，期待在大人的帶領下，讓孩子們藉由實際的操作，補充衛教知識來讓自己更健康、避免被傳染。除此之外在這波疫情中，孩子們的生活和心情也或多或少受到了影響，透過畫冊的繪畫、書寫或是簡單遊戲操作，希望引導孩子看到自己當下的情緒感受、練習自我照顧和抒發，然後能夠進一步關心周遭受到更多衝擊的同學、家長們，並對社會上協助防疫的政府相關單位或是醫療人員表達最誠摯的謝意。

邀請各位師長們利用一堂課的時間帶孩子理解和感受，在這波冠狀病毒的風暴中一起保持身心平安。期待摘下口罩的時候，我們都能看到孩子們無憂的笑容。

### 壹、畫冊功能

#### 一、傳達知識

- 引導孩子認識病菌，學習衛教資訊與保護自己的方法。

#### 二、整理經驗、表達自己

- 藉由畫冊操作來思考及回憶這段時間的經歷，從中引導孩子瞭解自己的情緒與感受、鼓勵表達。

#### 三、尋回控制感

- 提供一個空間讓孩子可以自己思考、操作與規劃…，就算環境混亂或失序，也協助孩子覓得某程度的控制感。

#### 四、提供撫慰

- 透過傾聽及接納，傳達同理與支持，同時讓孩子得到適切的撫慰與引導。

#### 五、支持延伸

- 協助孩子從照顧自己延伸到關心與感謝別人，也檢視自己周遭的資源清單，建立自助互助的協助系統。

#### 六、新生活思維

- 帶領孩子重新建構生活經驗裡的「意義」，讓孩子即使經歷了擔憂、焦慮、不解，仍可以從中發現正面的事物，進而對「新生活」建立樂觀和希望感。

### 貳、對象

國小學童

### 參、工具材料

畫冊一本，另可準備彩繪材料，如彩色筆、蠟筆、色鉛筆，也可以多準備 A4 大小白紙，以提供孩子需要延伸畫作時使用。



## 肆、帶領原則

### 接納與鼓勵

• 放下成人的經驗或期待，不批評孩子的表現、也不強加自己的意見，盡量多鼓勵孩子盡情表達，尊重並接納他們「不合邏輯」或「不同於傳統」的想法與感受。

### 傾聽與陪伴

• 專心、注意孩子想表達的情緒與觀點為何，尤其是孩子心中想講卻沒有講出來的想法與情緒。例如：孩子可能說「媽媽一直叫我去洗手，但我正在玩，所以大聲回說她好煩喔！」，孩子心中可能有些「懊悔與自責」但沒有說出來。此時可以協助他表達，例如：「那你要不要猜猜看媽媽為什麼叫你去洗手？」、「你好像有點後悔？或許我們現在可以討論下一次怎麼說，這樣就不會讓媽媽生氣了！」

### 觀察與留意

• 可以在活動中特別注意孩子的反應，特別是肢體語言的部分，例如：神情、聲調、動作…等，例如：孩子在談到某些部分時，出現咬指甲或聲調提高…等，這些觀察可幫助我們瞭解孩子在哪些部分可能需要更多的幫忙。

### 尋求協助

• 當孩子在操作或分享的過程中，如果出現令人困惑或擔心的現象時，建議可尋求輔導、社工、心理相關專業人員的協助。

## 伍、操作說明（一堂課，40分鐘）

主題	時間	主題	內容	特別提醒
身體健康 /防疫衛教	7分	衛教知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認識病菌大軍</li> <li>●了解傳染途徑</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡單帶過瞭解</li> <li>2. 如果有相關影片，建議可於平日播放教學</li> </ol>
	8分	防衛行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●增強免疫力</li> <li>●正確勤洗手</li> <li>●正確戴口罩</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡單帶過瞭解</li> <li>2. 建議平日可重複操作與練習，增加熟練度</li> </ol>
心理健康 /情緒教育	8分	情緒認識	<ul style="list-style-type: none"> <li>●情緒臉譜</li> <li>●情緒練習題</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有些孩子不習慣思考或分享自己的情緒，帶領者可以先主動表達自己真實的感覺、再藉由其他人的分享邀請，暖化討論氛圍。</li> <li>2. 很多孩子第一次看到爸媽慌亂緊張的樣子時會覺得不知所措、甚至有可能受到驚嚇，藉由兩張臉譜的圖畫，可以進一步帶孩子看到父母也會有各種情緒，對父母或大人有更多理解。</li> </ol>
	8分	照顧自己	<ul style="list-style-type: none"> <li>●照顧自己的方法</li> <li>●資源通訊錄</li> <li>●一五一十</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 除了讓孩子自己寫下紓解方法之外，也可以用接龍遊戲帶領接續分享，交流學習不同的方法。</li> <li>2. 要肯定每個人想到的方法，如果有人使用傷害自己的方法，則須立刻說明制止與引導。</li> <li>3. 讓孩子知道身旁有人可以幫忙是重要的，協助孩子檢視周遭資源，讓他們知道自己並不孤單。</li> <li>4. 可於最後再次複習一五一十的口訣。</li> </ol>
	8分	關心感謝	<ul style="list-style-type: none"> <li>●關心別人</li> <li>●生活的改變</li> </ul>	可藉由卡片或於佈告欄設計簡單海報讓孩子書寫，進一步表達關心和感謝，集結大家的溫暖。