

防疫心情SOS! 宅在家，不心小焦



顧問/楊樹容 (兒童青少年心理專家)
撰文/未來少年編輯部
繪圖/嚴寧儀 企編/張麗心
版面/肉魚

暑假還要關在家不能出去玩，悶；跟家人摩擦變多，煩；看著每天增加的病例數，慌……待在家裡的你，是不是常常被負面情緒團團包圍？SOS！怎麼做，可以讓自己居家防疫也快樂？

不能出門的日子還要多久？

疫情什麼時候結束？沒有人知道。這個答案可能令人沮喪，但疫苗已經問世，很多國家正慢慢恢復正常。所以有件事你可以確信：我們現在的煩惱，一定是「暫時」的。
再想一想，生活並沒有完全被剝奪，只是換了你不熟悉的方式。你可以網路上課、

甚至發現更有趣的活動。不能畢業旅行？換個方式上線「雲露營」，還是能跟好友抱團取暖。而且全世界都在經歷這樣的生活，你，並不孤單。
當然，許多計畫被迫取消，還是很苦惱。但這段意外的空白，也是鍛鍊自己的好機會！只要你能管好自己的生活，不用爸媽處處緊盯，想必他們會願意給你更多自由。



次，小小休息後再努力。一大完成六、七成，就好好鼓勵自己，或者向爸媽申請小獎賞。

想好好計畫生活，但老是失敗……

就像電玩打怪，計畫也不可能一次就完美通關。一開始是練功階段，能做到六成已經超強。但每天進步一點點，一個暑假後，就會變得很厲害。以下是計畫通關三妙招：

Step1：合理，才做得到

一整天要做的事有哪些？先分成「學習」、「休閒」和「休息」三大類，按照優先性、動靜穿插，一一填入計畫表。防疫在家，休閒可以多一些。最後，檢查三大類時間是否平衡。

Step2：鼓勵一下，更有動力

每項任務完成70%就給自己畫顆小星星。學習中善用計時器，例如四十分鐘一

Step3：修正計畫，繼續努力

如果計畫只做到三、四成，別急著放棄，想想有哪些原因。下午比較沒電、效率低，是否把下午行程排得寬鬆些？明天再接再厲！



休息時3c和運動、手作比例最好1:4，比如玩半小時電腦，安排兩小時的運動、組裝模型來平衡。

科學怎麼說？

如果我或家人確診，會不會死？

新冠肺炎的死亡率大約2~3%，主要集中老年人和慢性病病患，但其他人也不可輕忽。而大多數痊癒者，是靠自己的免疫力清除病毒。所以最重要是好好增強免疫力，早睡早起、吃健康食物、保持運動，還有維持心情愉快，才有能力對抗病毒。

小孩現在不能打疫苗，怎麼辦？

目前新冠疫苗還缺乏十二歲以下的人體實驗數據，但各疫苗公司正如火如荼進行，相信很快就有兒童疫苗。疫苗安全性第一，大規模全面使用前，必須經過大量人體實驗。



打了疫苗，是不是就不怕感染了？

不是喔！沒有一種防疫方法是完美的，像是打了疫苗卻仍頻繁出入公共場所，還是有可能染疫。但同時執行愈多種方法，愈能有效阻止病毒傳播，這些方法包括保持社交距離、戴口罩、勤洗手、減少出入密閉空間等等。



想像每片起司好比一種防疫方法，上面都存在孔洞，讓病毒有機會入侵。如果善用多種防疫措施，就像許多片起司排在一起，能更有效阻止病毒傳播。