

脫下口罩 正面迎向復常



2023年2月

(建議家長或老師陪伴學生閱讀)

近期，疫情對我們的影響大大減退，我們逐步回復正常生活。

政府宣佈取消口罩令，在公眾地方，例如遊樂場、商場或學校等，我們不用再佩戴口罩。





我們以前通常只在喝水或進食時**暫時脫下**口罩，

現在我們可以**脫下**口罩，就如在疫情前(大約在**3**年前)一樣。

在學校裡，我們會見到校長、老師、同學和校工都不用

佩戴口罩。



不用佩戴口罩，我們在與人溝通時可以更容易看到別人的面部表情。
我會看到別人的表情，同時別人也會看到我的表情，
所以我們在與人溝通時可能需要更留意自己的面部表情。



我們可能會感到**開心**，
因為可以**舒適地呼吸**；



我們也可能會感到**擔心**，
因為**害怕生病**或
別人會留意自己的表情。



面對轉變，我們有不同的情緒都是**正常的**。

我可以將自己的**心情或看法**告訴**老師及家人**，他們會和我一起找方法舒緩。



高興



傷心



憤怒



害怕

我覺得_____，

因為_____。

我們也可以用**正面的角度思考**，我知道不用戴口罩也有很多好處。

現在疫情已穩定，
傳染病風險已大大降低，
就算不戴口罩也沒有問題。

我可以好好
呼吸新鮮空氣。

大家可以看到彼此
的表情，會更容易
明白對方。

面部不再被遮蓋，
會感到很自在。

我知道習慣是需要時間
改變的，我可以慢慢適
應，有一天我會享受不
用戴口罩的生活，就如
疫情前一樣。



這樣，家人和老師都會覺得我是一個**靈活變通**和**勇敢**的人，
欣賞我能**積極**應對**轉變**。



沒有口罩不用怕

積極面對我做到

