

給家長的一封信

敬愛的家長：

近期有關嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)的相關資訊，讓社會陷入不安，我們的孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮，以下方法提供家長參酌，讓我們共同努力以降低孩子受疫情之衝擊，避免影響其身心：

1. **勤洗手**：防疫期間請提醒孩子多洗手，注意個人衛生習慣。
2. **建立正確的防疫資訊**：與孩子共同閱讀、討論正確的防疫資訊，並教導孩子遵循正確的防疫措施來保護自己與家人。
3. **關懷接納**：詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。
4. **觀察並適時求助**：若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。
5. **提升自身免疫力**：鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
6. **勿傳播散布疫情消息**：請提醒孩子遵守防疫規定，勿以任何社交軟體傳播傳布、討論疫情，以免觸法。
7. **留意身體狀況**：如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道諮詢治療，如果家長有任何疑問或評估孩子需要轉介輔導資源，請您先與導師聯繫，或洽輔導室(04)8832745 分機 121。
8. **心理衛生協助資訊**：衛福部 24 小時安心專線：1925

防疫專線：1922



田尾國小輔導室關心您

110/5/19