

「疫」起守護您的心~給親愛的家長們

近期新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)的發生，使社會陷入不安的情緒，孩子可能因此感到擔心及焦慮。請與孩子共同接受正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。在疫情期間，提醒孩子不需要過度擔心焦慮，並且陪伴孩子度過防疫時期。

身為家長，您可以這樣陪伴孩子……

1

防疫期間，叮嚀孩子多洗手，並減少出入公共場合，如果出現身體不適的情況，請尋求正確的醫療管道治療

2

鼓勵孩子建立良好的生活習慣，均衡飲食及充足的睡眠，以提昇自身免疫力

3

詢問及關心孩子對於疫情的感受和想法，傾聽孩子不安的想法，並且安撫孩子焦慮的情緒，陪伴孩子度過防疫時期

4

觀察孩子身心狀況，如果孩子持續一段時間，有心情極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、食慾不佳，甚至無法執行一般日常事務，請適時轉知導師或者是致電輔導室尋求協助