

## 親愛的家長您好：

COVID-19（新型冠狀病毒）疫情早已佔據世界各國的新聞版面，臺灣大街小巷從排隊買口罩、酒精的人潮，顯見這是大家切身關心的重大議題，但無論外面紛紛擾擾的大小風雨，我們更想關心的是各位爸爸媽媽。這段日子裡，您和您的孩子過的好嗎？一些觀念和您溝通，您無須擔心，因為防疫之路，里中的輔導處一直都在。

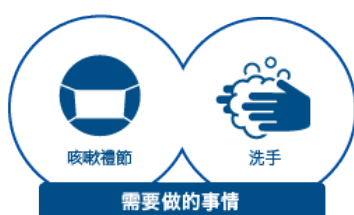
### 一、「擔心」的情緒是正常反應：

社會大家普遍的狀況—「擔心、不安」的心情，造成我們的情緒被擾動，也可能引起更多身心狀況。事實上這是正常的反應，在此，我們希望能夠和您分享一些能夠照顧您與孩子的小撇步，希望能夠從心理健康的角度，幫助您提升情緒免疫力！

### 我該如何是好？

- **正常反應：**您可能也會有擔心、不安、睡眠受到影響、食慾下降、有點神經質，這些只要沒有影響到您日常生活功能，其實是一種自然反應，因此不需要太多擔心，保持穩定的作息即可，或是轉移注意力、從事其他有興趣的事情都是很好的調節情緒的方式。
- **尋求協助：**倘若您的生活作息已經受到影響，且持續超過兩週以上，例如上班無法專心、三餐毫無胃口、內心認為一定會被傳染而焦慮不安，我們建議您要尋求精神專業的協助，幫助您緩解這些症狀。
- **正確資訊：**請您務必要保持正確與清楚的觀念，才不會被疫情打倒，您可以從中央疫情指揮中心每天發佈的新聞消息中，適度瞭解國內目前的疫情狀況，讓您知道政府如何有效與正確的因應疫情，以防您過度擔心。再來，正所謂知己知彼，因此要先正確認識這個病毒的傳染途徑、相關症狀、防疫方式等，我們就不需過度反應，自然也不會引起情緒上的焦慮不安。有了正確的觀念，加上我們自身安了心，相信您在安撫孩子的心一定事半功倍。

# COVID-19的 (新型冠狀病毒肺炎) 預防、防止擴大感染對策



## 二、孩子該如何是好？

如何安頓孩子，首先請您先保持三個原則—「清楚解釋、正向鼓勵、作法明確」，以下列舉幾個孩子常問的問題，您可以試著做：

### 1. 我該怎麼跟他解釋這次的疫情資訊呢？

- ✓ 清楚解釋：簡短說明這個病毒可能會有哪些症狀（例如：發燒、咳嗽、四肢無力等）。
- ✓ 正向鼓勵：鼓勵解釋大人小孩都要需要保護自己，同時保護他人。
- ✓ 作法明確：教導並示範注意自我衛生習慣，例如量體溫、戴上口罩與勤洗手等。

### 2. 班上有同學隔離了，我可以怎麼辦？！

- ✓ 清楚解釋：因為這是為了保護大家防止更多人被感染所做的，同學在家隔離14天確定身體健康後，就可以回學校了。
- ✓ 正向鼓勵：接納孩子對於同學的擔心，同時務必「讚揚」這位同學自我負責的正確態度，不來學校和同學見面，其實是為了保護大家。
- ✓ 作法明確：孩子如果想念這同學想要找他探望他，此時應鼓勵孩子可以透過電話或是請人轉達關心。

只要您給予正確資訊，正向鼓勵，並告知孩子可以怎麼做，相信不僅能穩定孩子情緒，並且學到如何成為更善良的人，對自我負責。雖然這是個危機，但也是教育孩子最佳的機會。

另外，提供兩隻官方專線，當您面對生活、學業、工作或其他事件造成情緒困擾、壓力或自殺問題，即可撥打以下專線，有專業的人員可以提供給您值得信賴的協助。或是，撥打學校電話2610-2016 分機600、601，也可掃描以下QR CODE，進入「八里國中輔導處」的粉絲專頁，私訊我們，就有輔導老師提供您必要的協助喔。



└24小時免付費防疫專線



└全國民眾心理諮詢專線



└里中輔導處粉絲專頁



八里國中輔導處 關心您與孩子的心理健康