

親愛的家長，您好：

因應 COVID-19 疫情變化，自 110 年 5 月 17 日實行「停課不停學」以來，孩子們已經離開校園生活將近四個月之久，隨著新學期的到來，孩子們重新走入校園，進行實體課程的學習。

在疫情仍然存在著不確定性的影響下，您可能會擔心孩子上學是否會被傳染？或是班上有同學請假在家隔離中，我該怎麼安慰孩子？擔心戴上口罩面罩使用隔離板，感覺人跟人關係變得疏遠了？或是該如何陪伴孩子一起渡過這段防疫上學的特殊時期？您的擔心和憂慮我們都能理解，因此，我們希望您分享一些可以照顧自己與孩子的小方法，希望能夠幫助您陪伴孩子安心開學！

◎身為家長，您可以：

一、留意身心的反應

您可能會因為擔心、不安，而有情緒低落、睡眠受到影響、食慾下降或過度警戒等情形，只要沒有影響到日常生活，其實都是正常自然的反應，因此不需要太多擔心。您只要維持穩定的作息，或是去做自己重視的事情轉移注意力、或是從事感興趣會讓自己喜樂的事情，都是可用以調節情緒紓緩壓力反應的方式。

二、尋求專業的協助

倘若上述身心反應的情形，持續超過兩週以上，且已明顯影響到您的生活、社交與工作，例如分心、注意力很容易分散到芝麻小事或不相干的外在刺激、情緒易怒、食慾不佳、嗜睡或失眠、認為自己一定會被傳染等負向信念，我們建議您要尋求專業的協助，幫助您緩解這些狀況。

三、接收正確的資訊

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，知道政府如何有效與正確的因應疫情，正確認識病毒的傳染途徑、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，相信您在安撫孩子一定事半功倍。

☎24 時安心關懷專線	1 9 2 5
☎疫情通報及傳染病諮詢	1 9 2 2
👤疾管家 LINE：搜尋	@taiwancdc

◎協助孩子，您可以：

協助安頓孩子身心的三個原則：「**明確作法、正向鼓勵、清楚解釋**」。
以下可能是孩子常問的問題，您可以試著回答：

Q1：「甚麼時候疫情會結束？」

清楚解釋：沒有人可以真正得知疫情結束的時間，但可以知道的是只要我們每個人都確實做好防疫措施，就可以有效降低傳染的機率。

正向鼓勵：雖然疫情不是我們所能掌控的，但是我們每個人可以決定和負責的，就是確實做好個人的防疫措施，保護自己也保護他人。

明確作法：教導並示範，正確洗手、配戴口罩的方式，每天監測體溫，確實執行實聯制。

Q2：「班上若有同學確診隔離了，我可以怎麼辦？」

清楚解釋：隔離是為了保護大家、防止更多人被感染，所以確診同學須配合在家隔離 14 天，確定身體健康後，就可以回學校了。

正向鼓勵：接納孩子對同學的擔心，也接納自己及孩子可能有染疫風險的可能，作好自主健康管理及監測，同時也讓孩子了解正向面對是自我負責也是對他人負責的態度，積極治療也能夠治癒。

明確作法：孩子如果想念同學、想關心他，此時應鼓勵孩子可以透過電話、訊息傳達關心。

當然，孩子可能還會有各種問題，您只要給予正確資訊、正向鼓勵，並告知孩子可以怎麼做，相信不僅能幫助孩子穩定情緒，並且可以學到如何對自我負責，雖然這是個危機，但也是教育孩子最佳的機會。

最後，若您或孩子仍有些許不安與擔憂，我們歡迎您和學校的老師聯繫，讓我們一起共同守護孩子，用「心」提升免疫力。

崇明國中輔導室 關心您 06-2907261-841、842、846、847