

給學生的一封信

親愛德南的孩子們：

這幾天疫情突然變得嚴重，也因此學校需要停課，你的心理、生理和日常活動，可能都會受到影響，面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，這些都是很正常的感受。

對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，在這段時間你可以試著：

- **確認訊息來源**：辨別訊息的真假，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。



正確資訊來源：

- (1)衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>
- (2)Line「疾管家」官方帳號
- (3)教育部學校衛生資訊網 <https://cpd.moe.gov.tw/>

- **舒緩身心**：從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。例如：聽音樂、做運動、拼拼圖、畫畫…等
- **照顧好自己的身體**：多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及做好正確的防疫行為(像是正確洗手、若需要外出時要戴口罩等)
- **用電話、社群軟體關心親朋好友**：雖然沒辦法和他們見面，但你們對家人朋友的關心，對他們來說也是很重要的喔！

相信這段時間大家都會對於疫情的變化感到不安，但大家一起努力，一起把自己照顧好，也相信醫護人員，一定能讓疫情趨緩下來的! 😊

☆ 心理衛生協助資訊

衛福部 24 小時安心專線：1925

防疫專線：1922

家庭教育諮詢專線：412-8185(手機撥打請加 02)

兒福聯盟-哎哟喂呀兒童專線：0800-003-123(周一~周五下午 4:30-7:30)

德南國小輔導室：279-4772#118

德南國小 輔導室 關心你