



新南國小防疫安心宣導



各位新南國小的家長及同學們：

面對突如其來的疫情爆發、停課訊息，相信大家近期肯定容易感到焦慮不安、擔心或緊張，這些都是正常的身心反應，請無須過度擔心。為了安頓大家的的身心，輔導室給予幾項可以自我照顧的建議及資源，期盼大家可以共同平安及健康地度過疫情。

在防疫停課期間，我們可以...

1. 接收正確的防疫資訊，減少瀏覽疫情新聞的頻率。
2. 確實遵守相關防疫措施，如：確實戴好口罩、勤洗手、多消毒及減少外出。
3. 均衡飲食，維持規律的日常生生活作息，如：不熬夜、規律運動、充分睡眠。
4. 關心周遭親近的人，可透過視訊或電話方式關心彼此身心狀態。
5. 多留一些時間照顧自己，適時抒發自我情緒及壓力。

若上述的方法仍無法有效緩解身心不適症狀，可參考以下資源：

1. 衛福部安心專線：0800-788-995
2. 張老師電話：1980
3. 生命線專線：1995



最後，若是各位老師或家長發現學生出現身心不適的症狀，可先陪伴及接納孩子的狀態，和孩子聊聊並初步處理孩子內心焦慮，若仍尚未緩解，請轉知學校導師，學校將提供相關協助。

新南國小電話：06-2973363 輔導室分機：705、751、753

新南國小關心您