

# 5 心防護，把心守住

面對新型冠狀病毒肺炎，我們的心難免會感到不安、緊張、焦慮，可能也會伴隨著某些身心反應，如：失眠、吃不下、身體緊繃等，這都是正常反應，但除了擔心，目前我們還可以陪伴孩子一起做些什麼呢？「5 心防護」口訣幫助大家一起找回生活的安定感。



## 5 心防護口訣

- 1、**放心**：接收正確資訊，清楚向孩子解釋，讓彼此放心。
- 2、**耐心**：耐心勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。
- 3、**安心**：安穩心情，規律作息，健康飲食。身體不適要就醫。
- 4、**關心**：關心彼此，互相傾聽感受，正向鼓勵，  
關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。
- 5、**齊心**：齊心防疫有共識，多覺察，多警覺，多合作。



## 掌握正確防疫資訊

- 1、衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>
- 2、教育部學校衛生資訊網 <https://cpd.moe.gov.tw/>

## 善用心理諮詢服務

最後，若這些做法都無法舒緩您或孩子的狀況，生活作息受影響，且持續超過兩週以上，例如：難專心、無胃口、內心認為一定會被傳染而焦慮不安、不斷作惡夢…等情形，我們建議您可以盡快向師長、輔導室或其他專業醫療/心理諮商資源尋求協助，讓我們一起安心的度過這次疫情。

~麻豆國小輔導室，關心您~

