

台南市文化國小輔導室

給家長的一封信

親愛的家長，您好：

面對日趨嚴峻的新冠肺炎疫情，讓整個社會陷入不安，而孩子也可能因為疫情而感到擔心和焦慮，為了穩定孩子在這段時間受疫情衝擊所受到的影響，請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施，讓我們共同努力，陪伴孩子度過這段不穩定的時期。這段時間，建議家長可以這樣協助孩子：

- 防疫期間請提醒孩子多洗手、出門戴口罩，落實個人衛生保健，若出現身體不適的狀況，請尋求正確的醫療管道治療。

- 鼓勵孩子盡量維持穩定正常的生活作息，注意均衡的飲食，並擁有充足的休息及睡眠。

- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，並留意孩子的情緒及行為反應，了解孩子受疫情的影響程度，並安撫孩子的焦慮情緒。

- 面對疫情的變化，我們難免會感到焦慮不安，但是千萬不要忘記照顧自己，只有自己的狀態先安頓好，才有足夠的力量去照顧孩子。

- 若疫情對孩子造成嚴重的身心壓力，且超過二星期以上，已經影響到日常生活，您可以適時轉知學校輔導室或尋求心理衛生專家的協助。

在疫情嚴峻的非常時期，更需要親師共同合作來穩定孩子的心情，如果您有需要，歡迎您與學校輔導室聯繫，我們很願意提供您所需要的協助，讓我們攜手共同渡過這段困難的時期。當您或孩子需要協助時，以下的資源可供您參考：

- 學校輔導室聯絡專線：3301666 分機 833
- 衛福部安心專線：1925
- 防疫專線：1922
- 張老師專線：1980
- 生命線專線：1995

