



安心宣導

與孩子討論疫情



Sophia W.



資料來源：[Sophia Wang悅臉書](#)

Sophia W.

充分談論 疫情相關 事實和感受

1. 正常化擔心&緊張
2. 多討論可控制變因
3. 肯定孩子的危機意識

資料來源：[Sophia Wang](#)悅臉書



以問句與關心 代替建議與管束



1. 身體健康嗎？
2. 心情還好嗎？
3. 今天想要做什麼？
4. 今天學到了什麼？
5. 班上同學還好嗎？

安排親子互動時間



Sophia W.

透過共同學習、遊戲與活動等精心時刻
讓孩子知道自己是受到保護與支持的。

資料來源：[Sophia Wang](#)悅臉書



探討可控制變因 採取實際行動

1. 待在家
2. 早晚量體溫
3. 勤洗手
4. 關心他人
5. 專注於學習

Sophia W.

資料來源：[Sophia Wang](#)悅臉書

時間結構化 規律生活

- 1.穩定的作息，有助於穩定孩子的健康和心理狀態。
- 2.和孩子具體討論學習、用餐和遊戲的時間。

Sophia W.



資料來源：[Sophia Wang](#)悅臉書

確實照顧自己的身心

1. 焦慮時，暫時遠離新聞媒體。
2. 身體和腦部活動，穩定情緒。
3. 遵守政府規範，保持正向思考。



Sophia W.



和孩子相扶持
共度艱難時刻

資料來源：[Sophia Wang](#)悅臉書