

給家長的一封信

敬愛的家長，您好：

近日因應疫情發展，許多防疫措施隨時都在滾動式修正，身為家長在面臨停課的當下，定有各種的考量與擔心。關於孩子學習的部分，本校已依《教育部因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情停課標準》規定，安排線上課程規劃，來協助孩子學習不中斷。

在防疫期間，當孩子有感到擔心和焦慮的情緒時，可以試試以下的方式，降低孩子受疫情之衝擊，穩定其身心：

1. **提供正確且安心的訊息**：與孩子透過遊戲、閱讀、討論正確的防疫知識，並教導孩子遵循正確的防疫措施來保護自己與家人。
2. **關心孩子的情緒**：了解孩子對疫情的看法和感受，傾聽及接納自己和孩子的不安，安撫孩子的焦慮情緒。
3. **改變行為**：透過彈性有創意的行動規劃，幫助孩子因應變動的生活規律與環境，使孩子仍如常的生活。
4. **保持正常生活**：鼓勵孩子建立良好的飲食習慣及適當運動，可以協助調整孩子的情緒與釋放壓力。
5. **尋求協助與諮詢**：若孩子持續一段時間，有明顯焦慮不安、失眠、反覆查看疫情訊息、過度擔憂等情形，可尋求學校老師協助、本校輔導室或教育局學生輔導諮商中心諮詢。
6. **如孩子有身體不適等症狀，請務必尋求醫療治療。**
7. 由於孩子使用網路時容易接觸各種訊息，請提醒孩子勿隨意散布消息或言論，以免觸犯相關法律。若是違法散播有關傳染病流行疫情謠言或不實訊息，且足以對公眾或他人產生損害，依據「傳染病防治法」第 63 條，處以新臺幣 300 萬元以下罰金。

8. **心理衛生協助管道**：



衛福部 24 小時安心專線：1925



防疫專線：1922



疾管署全球資訊網(<https://www.cdc.gov.tw/>)



臺南市防疫專線 06-2880180



衛生局全球資訊網網瀏覽「嚴重特殊傳染性肺炎」防治相關資訊

<https://health.tainan.gov.tw>



臺南市政府教育局學生輔導諮商中心專線 06-2521083#12



永信國小輔導室 06-2320783 分機 731、735、737、738

讓我們與您一同陪伴孩子安度 COVID-19 風暴

共度疫情難關，攜手守護健康！

永信國小輔導室敬上