

南澳高中COVID-19新冠肺炎安心文宣

~給家長的一封信~

親愛的家長：

近期因Covid-19可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因而感到擔心和焦慮。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。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。未穩定孩子後疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

■勤洗手、戴口罩：

防疫期間提醒孩子多洗手，如有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。並且正確戴口罩、保持社交距離、減少不必要的外出。

■提升免疫力：

鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升免疫力。

■觀察並適時求助：

若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事平時有興趣的事)，請適時轉知老師提供協助或尋求專業輔導老師的幫忙。

■關懷接納：

詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，了解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

如果家長有任何疑問或評估孩子需要轉介輔導資源，請與學校聯繫。

心理諮商免費專線：衛服部24hr安心專線**1925**(依舊愛我)

防疫免費專線：衛服部24hr專線**1922**

學校輔導諮詢專線：南澳高中03-9981024輔導處分機**143~145**