



親愛的家長、同學，您們好！

因新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)疫情關係，我們的心情難免會感到恐懼、不安，可能也會伴隨著某些特別的身心反應，此時此刻的我們，該如何陪伴自己以及身邊的家人，北新國小提供以下幾點安心小撇步，讓我們一起健康面對疫情！

面對疫情時，可以如何調適自己的心情(或協助孩子調適心情)?



**正向防疫：**依據中央疫情指揮中心的訊息，適度了解國內最新疫情狀況、發病後的相關症狀等，不相信未經證實的訊息，以及不過度解讀疫情。同時落實居家防疫、盡量避免外出，需要時正確配戴口罩遮住口鼻、維持生活作息等，當擁有正確的防疫知識和訊息來源，我們才不會過度焦慮，被疫情打倒！



**減少訊息帶來的心理負擔：**適度接收相關訊息，每天不超過一小時，也避免睡前過度暴露在疫情訊息當中，以免恐慌或睡不著覺。



**接納自己(與孩子)的情緒反應：**對疫情感到緊張、焦慮都是正常的心理反應，不需要否定或壓抑這些情緒，如果覺得心情焦慮、擔憂時，與家人多聊聊，說出來一起討論，可以減低自我承擔的壓力；或者寫下、畫下心中的感受！請記住，焦慮是會感染的，家長首先須做好心理防護，給孩子健康正向且穩定的支持！



**身心靈的自我照顧：**保持良好的生活作息、正常時間起床與就寢、飲食均衡、充分休息、適度運動，讓我們內心的節奏平穩下來，感到安心。



**轉移注意力：**將注意力與重心轉移到自我興趣，如唱歌、跳舞，或者看看書、看電視、做運動、做些自己喜歡且有興趣的活動！



**放鬆練習：**專注的深呼吸可以讓緊繃的心情緩和下來，安排適合自己的放鬆活動，像是散步、書寫、繪畫、唱歌、跳舞等。(我可以這麼深呼吸：鼻子吸氣4秒，憋氣2秒，吐光氣，**重複持續至少一分鐘**；專心呼吸，並感覺氣體在身體裡的流動感受。)

在這個疫情緊張的時刻，邀請家長與孩子一同練習，練習防疫新生活，練習與焦慮相處，鼓勵家長一定要先安頓好自己，才能照顧、支撐我們愛的人，提供孩子穩定安心的力量。

最後，倘若家長發現孩子持續因而感到焦慮、緊張或不安，維持一至兩週都無法消除，且影響平時的日常作息，也可主動致電學校輔導處，或者新北學生輔導諮商中心，尋求專業諮詢建議。

---

---

## 防疫新生活~~面對疫情，我有哪些資源可以使用呢？試試以下管道：



1. 心情溫度計(衛福部提供)QR CODE

2. 衛福部 1925 安心專線

3. 衛福部疫情心理健康專門網頁：<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4740-52615-107.html>

4. 各縣市心理衛生中心相關網址：<https://topics.mohw.gov.tw/SS/cp-4621-49581-204.html>

5. 北新國小輔導處 (29189300\*672 校內輔導教師)

6. 校內輔導信箱(鴿吉拉信箱) QR CODE



北新國小輔導處 關心您!!