

防疫與停課安心文宣

親愛的家長您好：

近來新型冠狀病毒疫情不定，社會大眾感到焦慮與緊張。為避免疫情的蔓延，停班停課後的防疫新生活，都需大家重新調適與適應，特別是孩子們在此時刻的情緒與心情，更需大人的陪伴與引導，以下提供幾點建議：

家長
自我安頓

1.



緊張、擔心
是正常反應

2.

正向防疫、
疾管家訊息為主

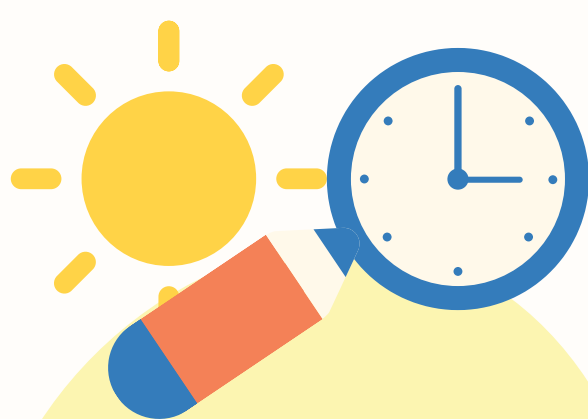


3.

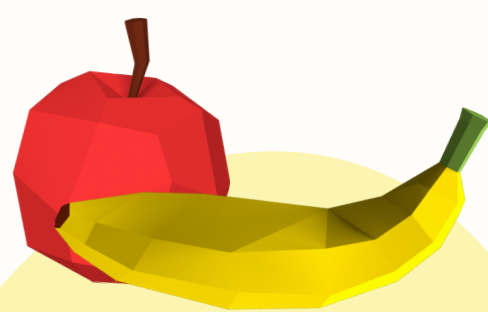
適時放鬆、
與好友聯繫與支持



協助
孩子穩定



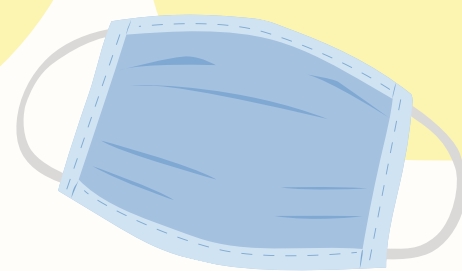
生活規律、
兼顧課業與休閒



注意營養、
適度運動



指導防疫與
自我保護



陪伴、鼓勵
孩子的心情

安心與防疫資源：

衛福部1925安心專線(24小時不打烊、免付費)

兒福聯盟-疫情下的家庭資源包



~龍山國小輔導室關心您~