

給龍山家長與小朋友的一封信

親愛的家長與小朋友們：

最近嚴重特殊傳染性肺炎(Covid-19)又再度來襲，讓學校的學習及同儕生活不得已暫時移到家中，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變呢？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著：

- 確認訊息來源：辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。
- 舒緩身心：從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 呼吸調節：試著深呼吸或進行腹式呼吸，以調節身心壓力。
- 放鬆練習：進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

如果你因受到最近疫情影響而顯得特別緊張、憂慮、不安，有下列的情形時，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：

- 一段時間持續失眠或睡不好覺、半夜容易驚醒
- 長時間無法放鬆
- 心悸、心跳不正常得很快
- 不自主地加快呼吸
- 異常的身體不適

在防疫停課期間，你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓你對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者！

如果你有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡 3691253#610-612

也可以來信至輔導老師信箱(counselor@teacher.loses.tyc.edu.tw)，專輔老師會協助你唷！

祝福我們再相見時，你我都身心健康、平安！

龍山國小防疫安心宣導

各位龍山的家長和小小朋友們好：

最近疫情仍不穩定，心情想必也隨著未知和變動而起起伏伏。這段期間，如果發現自己因為疫情或生活的變化而感到緊張害怕，小朋友們可以先想想，自己之前做什麼事會讓心情比較放鬆，就可以多做這些事；有想問什麼就好好地問大人，讓自己的心情能安定下來。

這裡也懇切地邀請家長們，在孩子詢問您關於最近生活的狀況時，能夠帶著耐心好好向孩子解釋，讓孩子知道，現在的狀況雖然和以前不一樣，但是只要認真按照政府的防疫規則，就是相對安全的。

請小朋友們都乖乖在家和家人們共同度過這段特別時光，讓我們一起安心防疫、安全過關，未來能夠平安健康的回到本來的生活。

如果想要叔穎老師的幫忙，歡迎使用Gmail或電話與老師聯絡唷！

電子信箱：counselor@teacher.loses.tyc.edu.tw

電話：3691253*611

叔穎老師會在你們有需要的時候給你們支持和協助！

祝大家 平安健康、快樂安心

輔導室 李叔穎老師

111.4.15

龍山國小輔導室 關心您