



身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期**嚴重特殊傳染性肺炎**可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。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。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

●防疫期間請**提醒孩子多洗手**，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。

●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，以健康的方式提升自身免疫力。

●詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭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。

●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、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請**適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導**。

●心理衛生協助資訊：

衛福部24小時安心專線：1925 防疫專線：1922

北屯國小安心輔導諮詢專線：22332110#741、史奴比信箱

北屯國小課輔諮詢專線：22332110#710

北屯國小衛教諮詢專線：22332110#723

~北屯國小輔導室關心您~

