

給老師、家長的一封信

親愛的老師、家長，您好：

近期嚴重特殊傳染性肺炎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、接納關心孩子可能有的情緒，並遵循正確防疫措施。

同時，老師與家長的「自我照顧」也很重要，您也可以運用以下資源覺察、調適自己的身心狀態，當我們照顧好自己的同時，才能有更充裕的能量去幫助與關心孩子們喔！

★ 為穩定受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

● 安身—身體保護

1. **自我防護**：落實**肥皂洗手七步驟**、**外出戴口罩**、**非必要不外出**；如有身體不適，請尋求正確醫療管道治療。
2. **增強免疫**：
 - (1) **均衡飲食**：減少過度刺激性食物，適時補充溫開水。
 - (2) **規律作息**：維持充分睡眠、適度休息，保持規律作息與生活穩定性。
 - (3) **充分運動**：室內運動（如：Switch、伸展操），釋放壓力賀爾蒙。

● 安心—心理支持

1. **關懷接納**：關懷陪伴身旁的人，**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，傾聽接納孩子的不安，安撫孩子的焦慮情緒。
2. **正向積極**：保持對事物的積極態度，想想「**我能做的有什麼？**」，對於超出能力範圍或不能控制的事情（不可控狀況，如：別人的行為、確診人數、預測疫情發展與持續時間等等），學習**接受與放下**想去控制的執著，以平常心面對。

● 安定—穩定行動

1. **資訊辨識求證**：了解**正確疫情資訊**，勿聽信未經證實謠言。
2. **避免過度暴露**：減少觀看新聞媒體的消息，轉移注意至非疫情相關活動。
3. **情緒放鬆活動**：
 - (1) **放鬆練習**：正念訓練、冥想、深呼吸、肌肉放鬆練習
 - (2) **休閒興趣**：寫日記、聽音樂、看喜劇、與親友聊天（增進人際連結支持）
4. **適時求助**：若孩子持續一段時間（兩週至一個月），有情緒極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、影響到日常活動（如：無法專心、不再從事有興趣的活動，因過度焦慮而無法出門）等情形，請適時轉知老師、輔導處，或尋求專業心理諮商輔導資源。

* 安心資源

1. [衛生福利部疾病管制署](#) 官網
2. 中央流行疫情指揮中心—每日疫情資訊更新（官方 Line：疾管家）
3. [教育部「嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀」](#)
4. [COVID-19 安心抗疫輔導資源](#)

安和國小輔導處 關心您

（以上資料參考自教育部《防疫安心文宣》）