

給信義國小小朋友的一封信

親愛的小朋友們：

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？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，平衡自律神經，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。

相較於身邊的人而言，如果你因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，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
- 長時間無法放鬆
- 無法進行一般生活事務
- 對人生意義產生懷疑
- 心悸
- 不自主地加快呼吸
- 異常的身體不適

在這段時間，小朋友們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。也可以到學校網頁點選線上教材區裡安心防疫輔導文宣搜尋相關資訊。

信義國小安心防疫輔導文宣連結 <https://syys.kl.edu.tw/books/14>

如果你有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡。電話：2421-3960轉40 ！

信義國小輔導室上