

親愛的家長您好：

因應近來新型冠狀病毒疫情越來越嚴重，一下子警戒的升級，確診人數越來越多，都讓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：

◎家長如何自我安頓？

▲焦慮、緊張是正常反應：

每個人為了保護自己，當遇到危及生命安全的事物時，都會有擔心、不安、睡眠受到影響、食慾下降或有點過度敏感，若上述情形沒有嚴重影響您的日常生活，這些都是自然且正常的反應！因此，我們可以盡量維持穩定的生活作息、居家運動，或從事能放鬆身心的活動（例如：追劇、閱讀），都能有效地調節情緒。

▲正向防疫：

依據中央疫情指揮中心的訊息，適度了解國內最新疫情狀況、發病後的相關症狀等，不相信未經證實的訊息，以及不過度解讀疫情。同時落實居家防疫、避免外出，需要時正確配戴口罩遮住口鼻、維持生活作息等，當擁有正確的防疫知識和訊息來源，我們才不會過度焦慮，被疫情打倒！

▲適時尋求協助：

若您擔憂的情緒已經影響日常生活，且持續超過兩週以上，例如做事無法專心、三餐毫無胃口、認為一定會被傳染而焦慮不安，我們建議您可以尋求專業的醫療或心理諮商協助。

◎家長如何安頓孩子？

▲傳遞明確訊息：

幫孩子正確瞭解相關訊息，包含：病毒的相關症狀（如發燒、流鼻水、喉嚨痛、倦怠等），及目前政府的防疫規定（例如：雙北停課至5/28日）。避免述說過多不必要的新聞訊息，像多少人死亡等，因其不僅沒有太大幫助，還可能會讓孩子過度害怕。

▲引導自我保護：

教導並示範孩子如何自我保護，包含：避免外出、勤洗手、量體溫、戴口罩等。特別是在這緊張的狀態中，讓孩子感覺到有保護自己的能力，也有自己能做到的事情，這相當重要！

▲正向鼓勵：

讓孩子瞭解避免外出，保護自己，也保護他人，更是爲了避免整體的疫情擴散。建議家長可陪同孩子規劃在家活動，像是在家上課、複習、閱讀、玩桌遊或畫畫等，建議仍需維持正常作息，也確保身體免疫力的提升。

▲傾聽與接納：

主動與孩子談論他的感覺，並說說你自己的感受，讓他知道這些焦慮與害怕是正常的，而你也願意陪伴、願意一起想辦法渡過。

在這個疫情緊張的時刻，邀請家長與孩子一同練習，練習防疫新生活，練習與焦慮相處，鼓勵家長安頓好自己，才能照顧、支撐我們愛的人，提供孩子穩定安心的力量。

最後，倘若家長發現孩子持續因而感到焦慮、緊張或不安，維持一至兩週都無法消除，且影響平時的日常作息，也可主動致電學校輔導室，或者新北學生輔導諮商中心，尋求專業諮詢建議。

◎相關安心資源：

衛福部 1925 安心專線：提供 24 小時免費心理諮詢服務。