

給家長的一封信

親愛的家長：

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：

勤洗手

請提醒孩子多洗手。

孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。

提升免疫力

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。

觀察並適時求助

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。

關懷
接納

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。

好好照顧自己 過防疫新生活

如果家長有任何疑問或評估孩子需要申請輔導資源，請您與導師或輔導室聯絡。

澎湖縣文澳國小總機電話：06-9212412，輔導室分機 021、022