

給中平國小小朋友的一封信。

親愛的小朋友們：

最近嚴重特殊傳染性肺炎 (Covid-19) 又再度來襲，讓部分同學的學習及生活不得已暫時轉移到家中，無論居家隔離或確診發生在自己身上或你的同學身上，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變呢？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，都是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著：

- **保持健康：**戴口罩、勤洗手，保持社交距離，保護自己。
- **舒緩身心：**從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和緊繃的身體感受得到舒緩。好好休息、睡覺，照顧好自己身體。
- **呼吸調節：**試著深呼吸或進行腹式呼吸，以調節身心壓力。
- **生活規律：**安排適當作息，找回自我控制感。
- **保持聯繫：**利用網路或電話與好朋友維持聯繫，給予彼此支持鼓勵。

如果你因為受到疫情影響而顯得特別緊張、憂慮、不安，有下列的情形時，請你一定要告訴家長、導師或尋求輔導室的協助，如：

- 一段時間持續失眠或睡不好覺、半夜容易驚醒
- 長時間無法放鬆
- 心悸、心跳不正常得很快
- 不自主地加快呼吸
- 異常的身體不適



輔導室線上信箱：9797@cpes.tyc.edu.tw
掃QR Code一樣可以填寫表單唷

在防疫停課期間，你可以保持均衡的飲食、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，不用過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的超人！

如果你還有任何需求或疑問，都可以輔導室聯絡 (03) 4902025 分機610/620
希望我們再見面時，大家都能平安健康！

中平國小輔導室 敬上 111.05.10