

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

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心理焦慮。因此，請家長以同理心陪伴孩子的防疫焦慮，並實施正確的防疫措施。掌握孩子接觸環境適度，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：

- 防疫期間請讓孩子多洗手。如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- 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。
- 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。
- 若孩子持續一段時間，有心理程度焦慮、精神緊張、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活活動(如無法專心、不再從事以往因疫情焦慮而無法出門等)情形，**請隨時通知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。**

● 心理衛生協助資訊：
 ▲ 衛服部24小時安心專線：1925
 ▲ 衛服部專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

