

親愛的家長您好：

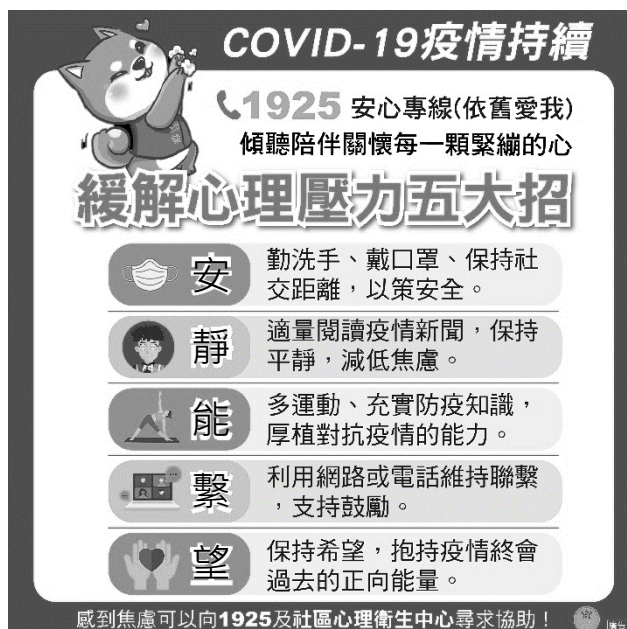
面對進入「與病毒共存」的疫情新階段，您與家中的孩子，認知與心情需要開始調適。首先要有心理準備的是防疫政策變化非常快速，本校以桃園市政府教育局的指引進行各項防疫作為。其次，隨著疫情變化，確診者變多是必然的趨勢，其他的學校也是如此。萬一自己或家人確診了不必感到驚慌，因為絕大部分的確診者都是輕症或無症狀，但仍需留意是否有出現重症的徵兆。

當身邊出現確診者，請孩子不要責怪同學、朋友、家人，為何把病毒帶來，沒有人會刻意傷害身邊的人；也千萬不要排擠、取笑染病的人。萬一孩子是家中、班級裡的確診者，請孩子不用感到內疚自責，覺得是自己害了身邊的人，病毒是很難防的，大家都盡力了。

家長可以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。

讓我們以健康積極、正向包容的心態，攜手共同面對疫情，配合政府與學校的各配套措施，互相打氣、互相協助，期待可以早日回歸日常生活。

※本校輔導室提供安心關懷專線(03-3551496#611、613)，給您滿滿的愛的關懷及充足的正能量補給!疫情期間我們一起加油!



COVID-19疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！

會稽國中輔導室關心您

111 年 6 月 22 日