

在家防疫安心文宣

安心的第一步驟是掌握正確訊息，避免謠言產生恐慌。

*我可以從哪裡得到正確訊息？

衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>

*我是學生，我可以

情緒照照看

- 注意自己的心情狀態，焦慮不安時，可以聽音樂運動、調整呼吸等方式幫助自己放鬆。

健康小技巧

- 保持規律作息及均衡的飲食，在家進行簡單運動



關心一起來

- 與朋友分享自己的心情，也關心朋友的日常、互相打氣。

安心專線

- 如果覺得自己需要找人聊聊，可以在星期一至五的8:00-16:00，聯絡(02)2427-8095分機40。

*我是家長，我可以

同理孩子

- 面對年紀較小的孩子不一定透過口語表達，家長可以觀察孩子是否有與平常表現不同。
- 面對年紀較大的孩子可以主動和孩子討論，對於疫情的看法，以及在家防疫的心情等。

提供正確資訊

- 孩子在四面八方的資訊中可能會被混淆，可以陪孩子一起釐清正確資訊，降低因錯誤訊息產生的害怕和不安。



維持健康生活

- 維持作息、平衡飲食和運動可以幫助孩子穩定身心，需要家長多加維繫。

適時尋求協助

- 如果注意到孩子有過於焦慮、害怕的情形和行為時，家長可以告知導師及聯繫輔導室(02)2427-8095分機40。也可以撥打張老師1980、生命線1995、安心專線1925等諮詢。