

## 親愛的家長您好：

近日關於 covid-19（新型冠狀病毒）疫情早已佔據世界各國的新聞版面，臺灣大街小巷從排隊買口罩、酒精的人潮，顯見這是大家切身關心的重大議題，但無論外面紛紛擾擾的大小風雨，我們更想關心的是各位爸爸媽媽，開學多日，您和您的孩子過的好嗎？新北市政府教育局近日接到許多家長詢問會擔心自己或孩子上學被傳染，或是班上有同學請假在家隔離中，我該怎麼安慰孩子？擔心戴上口罩感覺人跟人關係變得疏遠了？甚至您自己也有很多不確定和擔心？

### 「擔心」的情緒是正常反應：

這些大大小小的問題，其實都反映出現在社會大家普遍的狀況——「擔心、不安」的心情，我們的情緒被擾動，也可能引起更多身心狀況。事實上這是正常的反應，在此，我們希望能夠和您分享一些能夠照顧您與孩子的小撇步，希望能夠從心理健康的角度，幫助您提升情緒免疫力！

### 我該如何是好？

#### ● 正常反應：

您可能也會有擔心、不安、睡眠受到影響、食慾下降、有點神經質，這些只要沒有影響到您日常生活功能，其實是一種自然反應，因此不需要太多擔心，保持穩定的作息即可，或是轉移注意力、從事其他有興趣的事情都是很好的調節情緒的方式。

#### ● 尋求協助：

倘若您的生活作息已經受到影響，且持續超過兩週以上，例如上班無法專心、三餐毫無胃口、內心認為一定會被傳染而焦慮不安，我們建議您要尋求精神專業的協助，幫助您緩解這些症狀。

#### ● 正確資訊：

請您務必要保持正確與清楚的觀念，才不會被疫情打倒，您可以從中央疫情指揮中心每天發佈的新聞消息中，適度瞭解國內目前的疫情狀況，讓您知道政府如何有效與正確的因應疫情，以防您過度擔心。再來，正所謂知己知彼，因此要先正確認識這個病毒的傳染途徑、相關症狀、防疫方式等，我們就不需過度反應，自然也不會引起情緒上的焦慮不安。有了正確的觀念，加上我們自身安了心，相信您在安撫孩子的心一定事半功倍。

## 孩子該如何是好？

如何安頓孩子，首先請您先保持三個原則—「清楚解釋、正向鼓勵、作法明確」，以下列舉幾個孩子常問的問題，您可以試著做：

### 我該怎麼跟他解釋這次的疫情資訊呢？

- **清楚解釋**：簡短說明這個病毒可能會有哪些症狀（例如：發燒、咳嗽、四肢無力等）。
- **正向鼓勵**：鼓勵解釋大人小孩都要需要保護自己，同時保護他人。
- **作法明確**：教導並示範注意自我衛生習慣，例如量體溫、戴上口罩與勤洗手等。

### 戴上口罩和在人面前消毒後，人與人會不會變得疏離和不信任？

- **清楚解釋**：戴上口罩是為了保護彼此，避免飛沫和病毒傳染。
- **正向鼓勵**：這其實是一個善良的行為，是助人也助己，會這樣做其實更是表達因為我們在乎對方的健康才會這樣做，也傳遞一個彼此保護的好習慣。
- **作法明確**：正確教導洗手、使用消毒水、配戴口罩的方式，保護您和孩子的健康。

### 班上有同學隔離了，我可以怎麼辦？！

- **清楚解釋**：因為這是為了保護大家防止更多人被感染所做的，同學在家隔離14天確定身體健康後，就可以回學校了。
- **正向鼓勵**：接納孩子對於同學的擔心，同時務必「讚揚」這位同學自我負責的正確態度，不來學校和同學見面，其實是為了保護大家。
- **作法明確**：孩子如果想念這同學想要找他探望他，此時應鼓勵孩子可以透過電話或是請人轉達關心。

當然，孩子可能還會有各種問題，您只要給予正確資訊，正向鼓勵，並告知孩子可以怎麼做，相信不僅能幫助孩子穩定情緒，並且會學到如何成為更善良的人，與對自我負責，雖然這是個危機，但也是教育孩子最佳的機會。

最後，從自家防護到學校防護，新北市政府教育局密切相關單位合作，要保護您的孩子能夠在安全和健康的環境下持續學習。這次的防疫的確不易，若您或孩子仍有許多不安與擔憂，這些都是正常的，我們歡迎您和學校的輔導老師，或是新北市學生輔導諮商中心作諮詢，讓我們一起守護孩子，用「心」提升免疫力。

# 新冠肺炎安心宣導

## 安守疫情，心裡放晴

寒假期間看著新冠肺炎的新聞不斷，都讓我們感到不安，時間一久你可能開始有無力感、或察覺孩子變得較無法專心、吃得少或睡不好，影響生活品質，但，除了擔心我們還可以做些什麼呢？面對孩子的焦慮，家長可以怎麼回應呢？輔導處這邊提供幾個「舒心小撇步」，讓家長可以帶著孩子一起找回安定感。

### 一、正確的資訊窗口

從政府的管道接收正確的資訊，定時定量的使用LINE官方帳號「疾管家」

( @ TAIWANCDC ) 接收訊息，避免過多或是錯誤資訊造成無謂的擔心。

@taiwancdc



### 二、心裡話大聲說



把對疾病可能的擔心，試著跟信任的人、較好的知己，說說自己的感受，讓這些情緒有被理解的機會。

### 三、找回安定感

放下擔心，可以用以下四種方式，幫自己找回安定：



#### 安頓

打掃家裡、清潔消毒、恢復生活秩序



#### 安在

把注意力放在自己與家人、重要他人身上，找回關係的連結，讓心安定



#### 安心

靜心、專注於當下及生活



#### 安全

集體防疫共識，對社會帶有一分責任，多警覺但不隱瞞

## 四、轉移注意力

除了適度的關心疫情消息外，也可以把**注意力轉移到其他喜歡的事情上**，例如：唱歌、聽音樂、閱讀、打球等。

## 五、保護自己



均衡飲食



適度運動



作息正常



勤洗手



配戴口罩



避免群聚

## 六、面對孩子的焦慮，可以怎麼回應

### (一) 傾聽孩子的心裡話

聽孩子說一說對疫情的想法或感受，**抒發對疫情的情緒**。

### (二) 做好自身防護

家長可以跟孩子一起**加強居家防護**，勤洗手，定期消毒，依相關規定配戴口罩。

### (三) 相信官方的防疫政策

目前台灣防疫單位、醫療人員及防疫資源皆有完善的控管，學校也配合教育局指示做好各項防疫工作，只要全力配合政府各項措施，相信政府是能控管疫情的。

最後，若以上做法還是無法舒緩您或孩子的心情時，建議向**輔導處尋求協助**，讓我們來幫忙您一起安心度過這次疫情。

資料來源：財團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會網站

圖片來源：世衛台灣 Global Health Diplomacy  
<https://www.facebook.com/pg/TWGlobalHealth/posts/>

整理編輯：專輔教師

國小輔導處 關心您