

桃園市文山國小安心防疫文宣

給文山國小親師生的一封信

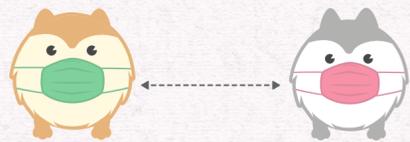


各位老師、家長和小朋友們好：

近日疫情增溫，或多或少對我們的身心狀態造成影響。這段期間，如果發現自己因為疫情或生活的變化而感到緊張害怕，這些都是很正常的感受。我們可以先想想，自己之前做什麼事會讓心情比較放鬆，就可以多做這些事。

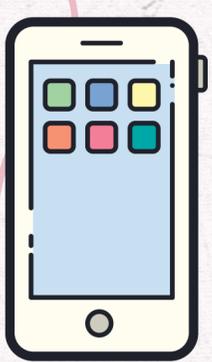
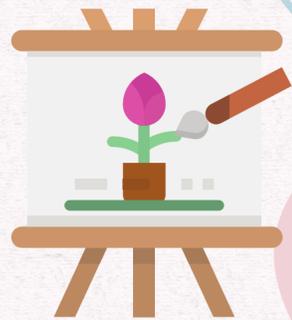
輔導室在這裡也提供大家安心五寶，維持自己生活的安定感：

1. 安-促進安全，遵守正確的防疫行為，讓自己身處安全的空間與狀態，如勤洗手、外出戴口罩、不群聚、保持安全社交距離，保護自己也保護別人。



2. 靜-找回平靜，當覺得內心煩躁時，可以進行一些能幫助自己平靜的方法，如適當休息、深呼吸、聽音樂等，讓自己放鬆一下

3. 能-提升效能感，在家也要維持規律的生活作息，吃得營養，若出現不確定的感覺，可從安排簡單、自己能控制的事情做起，如每天做運動、讀一本書、畫畫、玩點遊戲等，找回自我控制感。



4. 繫-促進聯繫，可以透過通訊軟體、網路視訊或電話等方式與親朋好友說話聊天，表達關心，讓彼此相互陪伴，保持和人的連結，當然也別忘記與你同住的家人，這也是與家人感情升溫的好時機。

5. 望-灌注希望，避免只注意負向的訊息與報導，保持正向的心態，想想美好開心的事物，相信自己與醫護人員，保持希望。



桃園市文山國小安心防疫文宣

給文山國小親師生的一封信



這裡也懇切的提醒家長們，當孩子詢問您關於最近生活的狀況時，能夠帶著耐心好好向孩子解釋，讓孩子知道，現在的狀況雖然和以前不一樣，但只要按照政府的防疫規則，就是相對安全的。

請小朋友們都乖乖的和家人們共同度過這段特別時光，讓我們一起安心防疫，未來能夠平安健康的回到本來的生活。

如果你因受到最近疫情影響而顯得特別緊張、憂慮、不安，務必尋求協助，有需要找人聊一聊自己的心情，可透過下列方式：



校內資源

1. 輔導室思思老師專線 03-3601400#613
2. 線上維尼信箱，也可掃描QR code

<https://forms.gle/sFruV9ENYWbXzFet8>



校外資源

3. 桃園市社區心理衛生中心03-3325880
4. 桃園市學生輔導諮商中心03-4609199
5. 安心專線 1925
6. 哎喲喂呀兒童專線0800-003-123

每週一至週五下午4:30-7:30

輔導室會在你們有需要的時候給你們支持和協助！
祝大家 平安健康、快樂安心

文山國小 關心您

2022.4.18