

桃園市八德區大忠國民小學 安心文宣

針對這次新冠病毒肺炎疫情，每個人或多或少都受到不少影響，尤其是面對集中且大量報導的疫情訊息，難免會受到部分心理衝擊，因此在這段時期，我們彼此更需要相互支持，用積極的態度帶給孩子正能量，讓生活及學習都能順利的回到原有的節奏與步調。

◇ 安心文宣 給家長

如有出現焦慮、憂鬱、發呆、情緒起伏、胃口差、睡不好等身心困擾，切莫驚慌，這些都是常見的反應，可以參考下列的建議克服困難。

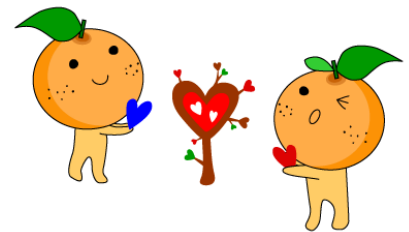
1. 恢復規律的生活，例如三餐定時，讓生活恢復秩序感，更能因應壓力。

2. 接納自己與家人的情緒反應，這些都是正常的。

3. 家人間相互支持安慰，分享心情。

4. 學習各種放鬆方式，減緩身體與心理壓力。

5. 與學校老師保持聯繫，建立合作關係。



◇ 安心文宣 學生篇

孩童在面對社會整體焦躁的氛圍下，會出現一些情緒行為，可能有的壓力反應

如下：

持續做惡夢

過度黏人

頭痛或身體
上的抱怨

不願上學

飲食睡眠
習慣改變

出現幼稚
行為

過度怕黑

尿床或
吸手指

過度擔憂

增加攻擊或
退縮行為

若孩子持續出現上述行為，建議您：

- 與孩子談談他的感覺，並說出您的感受
- 以他理解的方式說明本次事件
- 讓孩子知道大家正一起努力
- 允許孩子的生氣、憂慮、焦躁
- 如果孩子在學校有任何困難，請與老師溝通，幫助孩子度過難關



若有需要可撥打衛生福利部 24 小時安心專線 1925

安心抗疫輔導資源網站: <https://reurl.cc/1QnxmQ>

大忠國小輔導室安心抗疫專線 03-3635206 分機 611，613

心情小夥伴安心5法寶

心 學習一些適合自己的舒壓技巧，舒緩身「心」是要角

等等順便去租個開心的影片回家看好了!

坐在電視機前苦惱也不是辦法! 跑一跑放空一下也不錯!

夥 定時吃飯睡覺恢復生活秩序感，生活規律作「夥」找

午餐買回來放桌上了喔! 趕快趁熱吃一吃啊!

雖然焦慮到吃不太下，但我還是吃一點好了!

情 理解接納事件引發的情緒反應，心「情」焦慮也還好

呃啊啊啊! 外面的世界好恐怖! 我不想生病啊!

啊啊啊啊我家有人在醫院上班! 好擔心他啊!

伴 聯絡親朋好友互相關心與支持，電話陪「伴」免煩惱

阿公你還好嗎? 去人多的地方要戴口罩喔!

乖孫免擔心! 阿公我平常都有勤勞洗手的喔!

小 避免接收過多令人恐慌的資訊，新聞「小」報可以少

一直有新訊息! 感覺停不了!

先關掉一下吧! 看得我端茶的手都在抖了!

參考資料：台北市衛生局心理衛生中心