

## 大忠國民小學 安心文宣

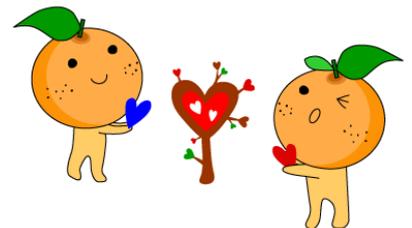
親愛的家長及小朋友們好：

最近嚴重特殊傳染性肺炎(Covid-19)又再度來襲，讓學校的學習不得已暫時移到家中，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變呢？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著：

- **確認訊息來源：**辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。
- **舒緩身心：**從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- **呼吸調節：**試著深呼吸或進行腹式呼吸，以調節身心壓力。
- **放鬆練習：**進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

此外邀請家長們，當孩子詢問您關於最近生活狀況時，能夠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，但只要待在家就是安全的，也請積極配合老師們的防疫措施，並讓孩子按時的上線上課哦！

如果你有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡  
(03-3635206 轉 611、613)  
也可以來信至輔導老師信箱  
( [counseling@djes.tyc.edu.tw](mailto:counseling@djes.tyc.edu.tw) )，輔導老師會協助你唷！



『感謝各位的協助與配合，讓我們疫起度過，安心你我。』

大忠國小敬上 111.4.29