

給仁和國小小朋友的一封信

親愛的小朋友們：

最近嚴重特殊傳染性肺炎(新冠肺炎)來襲，讓學校的學習及同儕生活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。

如果你因受到最近疫情影響而顯得特別緊張、憂慮、不安，有下列的情形時，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：

- 一段時間持續失眠或睡不好覺、半夜容易驚醒
- 長時間無法放鬆
- 心悸、心跳不正常得很快
- 不自主地加快呼吸
- 異常的身體不適

在即將到來的暑假防疫期間，你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓你對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者！

如果你有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡。電話：3076626轉610-612
也可以來信至杯麵信箱，541思宜老師與杯麵都會協助你唷！

★杯麵信箱表單★請掃描右方 QR CODE

★杯麵信箱★541@mail.rhps.tyc.edu.tw



祝福我們再相見時，你我都身心健康、平安！