

各位雙龍的小朋友、老師、家長們好：

最近因為疫情(Covid-19)的關係，大家一直都在努力照顧好自己和所有的孩子，部分的人學習及生活不得已暫時轉移在家中。即使大家都做好自我防護，但是疫情的傳播力超乎我們的想像，有時候還會聽到有人確診的消息，讓我們的心情產生變動。

對於確診的人，他們絕非自願想要染疫的，沒有任何人希望自己生病，收到確診的消息時，一定相當難過，之後還要承受各種身體不適狀況，還要擔心會不會感染到自己的家人，身體和心理都要承受相當大的壓力。如果大家能夠看見他們的辛苦並且給予支持，不管是對當事人還是其他人，都會增加繼續願意堅持下去的力量，也能夠在人心惶惶的情緒中，因為正向支持的力量而受到滋養。

在疫情期間，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？我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。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。

如果小朋友們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

在疫情期間，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（正確洗手、戴口罩），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！這裡也懇切地邀請家長們，在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，但是只要做好健康管理就是安全的。

如果你有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡(03)4991888#620

也可以來信至小小兵信箱(線上版)，專輔老師會幫助你唷！

<https://forms.gle/J6k4wwzq3bCPZJ9U9>



祝福我們都身心健康、平安！