

身處疫情時代下 給你我的一份關懷



親愛的快樂家長及小朋友：

最近嚴重特殊傳染性肺炎(新冠肺炎)的疫情升溫，讓我們的生活受到很大的衝擊，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，心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。面對疫情帶來的擔心、焦慮或不安，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，減少讓自己處在負面資訊，以減低焦慮。
- ★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。

如果最近疫情狀況讓你特別心裡特別難受，出現了以下狀況，代表你需要幫忙，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助。

- 失眠或睡不好覺、半夜容易驚醒
- 很難放鬆
- 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

歡迎你寄信到線上魔法信箱，讓我們陪伴你！

路徑：快樂國小網頁>肺炎防疫專區>快樂國小線上魔法信箱



線上魔法信箱



在防疫期間，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！

若有任何需求或疑問，歡迎與輔導室聯絡。電話：3580001轉610-613

祝福大家 身心健康！

快樂國小輔導室 關心您