

七堵輔導處 溫馨心連心

防疫期間親子安心五招

各位家長、小朋友好：

最近國內疫情升溫，宅在家防疫時，看著疫情資訊反覆播放，有些人因此而感到焦慮不安、心情低落，甚至食慾下降、晚上不易安穩入睡。面對疫情，我們能做的就是避免外出，勤洗手、戴口罩，好好照顧自己和家人的身心健康。七堵國小輔導處分享衛服部提供的緩解心理壓力五大招，協助大家自我照顧。

COVID-19 疫情持續

☎️ **1925 安心專線(依舊愛我)**
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！

另外，也提供由三民書局出版國際繪本大師阿克賽爾·薛弗勒與疾病學家、醫師共同為小朋友策畫的疾病解答之書[《病毒來了，我該怎麼辦？》](#)，以及彰化基督教醫院心理諮商中心提供的防疫安心招式--[《120件可以在家裡做的小事》](#)。

國內疫情警戒尚未緩解，目前都是在家採用線上上課的方式。各位小朋友，當你在家時，需要找小文老師談談，可以請家長或你自己寄信至 aa2646@gm.kl.edu.tw，跟老師預約時間，預約成功後，老師會給你 google meet 的代碼，跟你在家聊天談心😊

七堵國小 輔導處

病毒來了，我該怎麼辦？

<https://reurl.cc/a90zgQ>



120 件可以在家裡做的小事

<https://reurl.cc/0jgRx9>

