



親愛的家長您好：

近日因疫情嚴峻，有些學生或家長可能因為接觸到確診者而必須在家隔離，突來的變化和不確定性對我們的生活造成了一些衝擊，打亂了原本的生活步調，加上疫情狀況相當緊張，想必或多或少影響了我們的心情。在此輔導組希望能夠和您分享一些能夠照顧您與孩子的小撇步，並整理了一些相關的資源，從心理健康的角度，幫助您與孩子提升情緒免疫力！

每天都有好多的訊息，好擔心，怎麼辦？

1. 安靜：暫停接收新資訊，放下手機、關掉電視、電腦，轉移注意力。
2. 安身：感覺擔憂、不安的時候，做些事情讓自己安穩下來，如：泡澡、聽音樂、靜坐、按摩放鬆、閱讀、正常飲食...等。
3. 安心：與信任的人分享自己的心情，互相打氣。知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人心裡覺得不孤單、有力量。
4. 安定：有正確的防疫訊息，會讓人感到安定，避免陷入過度的擔憂情緒。

身為家長，您可以這樣陪伴孩子

孩子在這段時間，可能因為突然的變化，而有些不安、緊張、沮喪，都是很正常的反應。您可以這樣陪伴孩子：

1. 傾聽孩子的心聲：您可以聆聽或主動與孩子談論關於疫情變化、相關活動取消，甚至突然被匡列等心情，讓孩子安心表達這些感受，幫助孩子調節情緒。孩子也可以寫信到 sealion@kcislk.ntpc.edu.tw 給輔導老師，或是可協助孩子到以下的線上表單<https://pse.is/3gyvf6>，預約輔導老師所提供的「遠距關懷」，輔導老師會依照孩子的意願，以電話或視訊的方式安排關懷聯繫。
2. 提供正確訊息：媒體上過多、繁雜的訊息，容易導致孩子焦慮不安。家長可協助孩子篩選接觸的媒體，並適時提供正確訊息，讓孩子安心。
3. 維持健康作息生活：孩子在停課期間，仍應維持穩定的作息、規律的運動，幫助情緒穩定，並增強抵抗力，為回到學校做好預備。
4. 適時尋求協助：如果您注意到孩子有些特殊的情緒或行為，並未逐漸穩定，令人擔憂時，歡迎家長可主動聯絡輔導組專線：(02)8512-8177、8512-8178，或告知導師，讓我們一起來支持孩子。



身為陪伴者，您可以這樣照顧自己

1. 突來的狀況難免帶來一些變動和不便，您更可能面對居家辦公、孩子遠距教學、家人生活照顧等多重壓力。記得關懷自己的身心狀況，儘可能適度休息。
2. 協助者自己背後也要有支持的力量，例如透過親友或熟識的家長，可以抒發心情、相互支持打氣。
3. 若您感到情緒負荷過大，也可參考以下專業諮詢服務：
 - (1) 聯絡輔導組專線：(02)8512-8177、8512-8178。
 - (2) 新北市防疫關懷專線：(02)2956-0885。
 - (3) 新北市家庭關懷中心專線：412-8185(手機撥打+02)
 - (4) 致電1925(依舊愛我)安心專線

這段時間面對嚴峻的疫情與生活的變動，大家心情上難免受到影響。非常感謝家長對學校的信任與配合，使我們得以穩健地帶領孩子持續學習。相信我們能繼續合作，引導孩子的生活及學習保持穩定的節奏與步調。並且帶領孩子從這次的經驗中，學習安頓自己的身心。防疫的路上，需要我們彼此相互支持，讓我們一起守護孩子，用「心」提升免疫力！

康橋國際學校林口校區小學部
學務處輔導組關心您
2022.04.26

