

嘉中給家長的一封信

親愛的家長，您好：

台灣目前嚴重特殊傳染性肺炎的疫情正逐漸升溫中，政府積極展開防疫與因應之道；學校亦配合衛生機關指示，加強各項防疫措施，包括防疫組織建立、師生旅遊史追蹤、防疫物資整備、環境管理、門禁管制、衛教宣導及緊急通報等校園防疫措施。

為了保護我們的孩子，敬請貴家長在這段時間提高警覺，落實個人衛生習慣，全家加強手部衛生及呼吸道衛生，落實全家自我保健。另外，面對這樣的狀況，建議家長可以這樣協助孩子：

階段一：觀察孩子的情緒或行為反應。

留意我們的孩子知道疫情後，是否出現擔心、害怕、恐懼、睡眠及食慾的改變時，或是就學期間害怕去學校、變得少跟朋友相處、學校的表現變差或有狀況、沒理由出現攻擊行為或行為變幼稚等，請家長協助安撫與陪伴。

階段二：怎麼跟孩子討論疫情。

主動關心孩子對疫情發生後的反應，擁抱和接觸有助於讓孩子在表達情感中感到安全與放心。討論過程接納孩子的情緒，並耐心回答孩子的提問，回應中避免觸及會嚇到孩子的細節。請家長保持冷靜，平穩的口語，讓孩子知道他們是安全的。

階段三：教孩子如何面對疫情。

了解孩子知道了些什麼，與孩子討論哪些是過度的焦慮，用孩子聽得懂的語言告訴他們疫情實話，避免讓孩子接觸媒體報導的不實訊息，也包括網路的流傳，並提醒孩子不必要揣測或散播有關確診學生的相關訊息，以免觸法。另外，保持原有生活規律與穩定的作息不受影響有助於內在的安心與自在。花時間相聚一起，鼓勵孩子表達感受和情緒，並轉移注意力，陪伴孩子做些有趣且抒壓的活動。

階段四：家長自我照顧。

談論疫情事件是很不容易的，不要忘記照顧自己！請家長要記得關掉新聞好好休息一下，多伸展筋骨或可隨音樂起舞，有空時可

做一些可以讓自己及家人心靈療癒的事情。

目前政府及各學校陸續已進行防疫的各項措施，請家長放心，敬請協助配合及多陪伴我們的孩子，共同攜手合作協助孩子渡過非常時期。如果孩子的反應或想探討的問題超過您處理的範圍，建議您與輔導室聯繫，學校將協助處理以及連結資源介入，讓孩子的心裡有疏通的管道。如有需要，我們也很樂意幫助您取得進一步的協助（電話：07-6221039 分機 41，主責人員：郭耀宗）。

嘉興國中輔導室關心您