

家長篇



關心孩子身體健康

- 1.防疫期間，提醒孩子多洗手
身體如有不適，請尋求正確的醫療管道。
- 2.鼓勵孩子在這段期間維持
 - ◆正常的生活作息
 - ◆均衡的飲食習慣
 - ◆良好的睡眠品質
 - ◆適當的運動



關心孩子心理狀況

- 1.主動詢問及關心孩子對疫情的看法及感受，了解孩子受疫情影響的程度。
- 2.傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。



尋求輔導資源

- 1.觀察孩子持續有心理極度焦躁、精神緊繃、無法執行日常行動之情形，請轉知學校老師，或尋求專業的輔導。
- 2.輔導室關懷電話：
4921750轉2610、2613

輔導室 關心您