



疫起與你同在



關山國小輔導室
疫情安心文宣



面對再一次疫情的嚴峻狀況



“這段時間我該怎麼照顧孩子？”
“孩子很害怕，我該怎麼陪伴他？”...等等，
各式各樣的問題可能會出現在您的心中，
讓需要兼顧工作以及照顧的您，
真的承受相當多的壓力。

照顧者先穩住自己狀態

★接納自身情緒

疫情延燒之下擔心家人確診都是很正常的情緒。

★生活正常化

面對疫情變化的不安緊張，可能會有各種身體心理反應，請記得這是暫時性的狀態，盡量維持每天的正常規律生活。



照顧者先穩住自己狀態

★尋求支持對象

緊張不安的時候，跟親朋好友說說話吐吐苦水，交換下意見，也是暫時的喘息。

★瞭解相關資訊

疫情變化快速，每天防疫中心以及縣政府會公布相關訊息，了解明確訊息也能幫助自身更加穩定，更能適時幫助孩子



如何陪伴孩子

★同理各種情緒

面對自己及同學家人的可能確診，孩子會出現擔心、害怕等各種情緒，陪伴孩子聆聽感受。

★清楚說明

簡單清楚說明此病毒會有哪些症狀，並持續陪伴孩子注意日常衛生習慣。

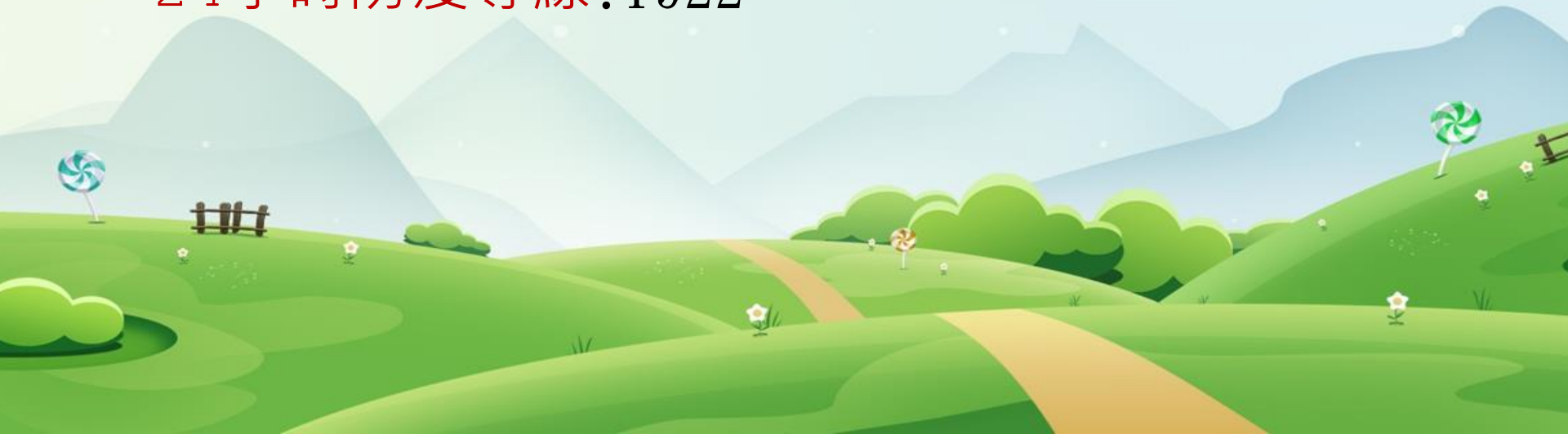
★維持規律生活：

維持穩定作息、持續線上學習。



疫情相關訊息可以查詢

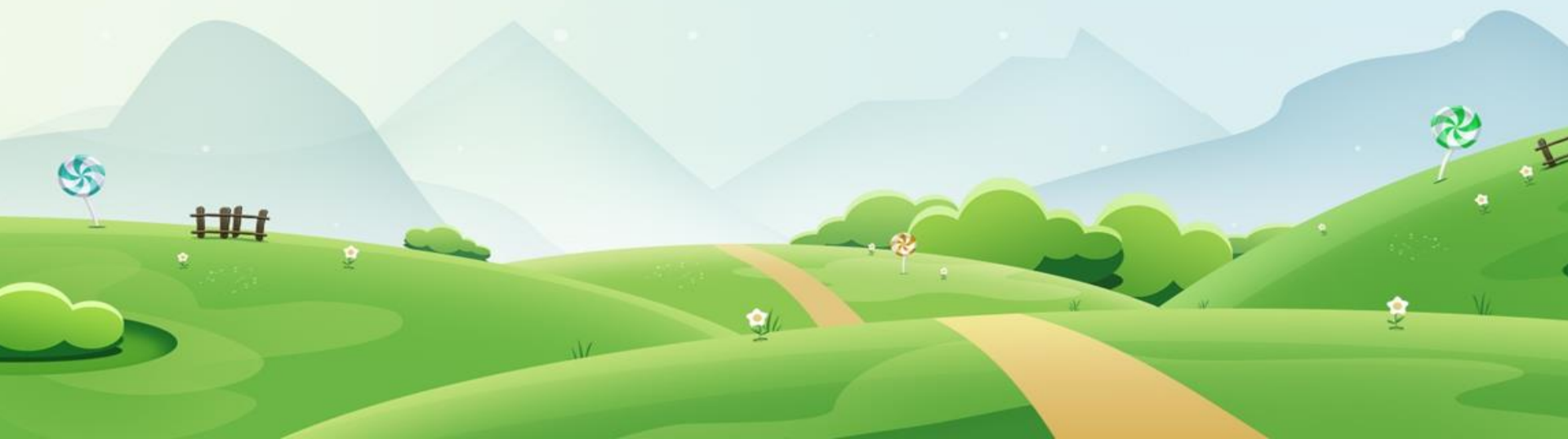
- 衛生福利部疾病管制署: <https://www.cdc.gov.tw>
- 台東縣衛生局防疫專區
<https://www.ttshb.gov.tw/FileList/C000050>
- 饒慶齡縣長臉書
<https://zhtw.facebook.com/Taitungapriilyao>
- 24小時防疫專線:1922



防疫社會福利相關資訊

★福利諮詢專線：1957 (免付費)

★社會局社會救助科：089-350731

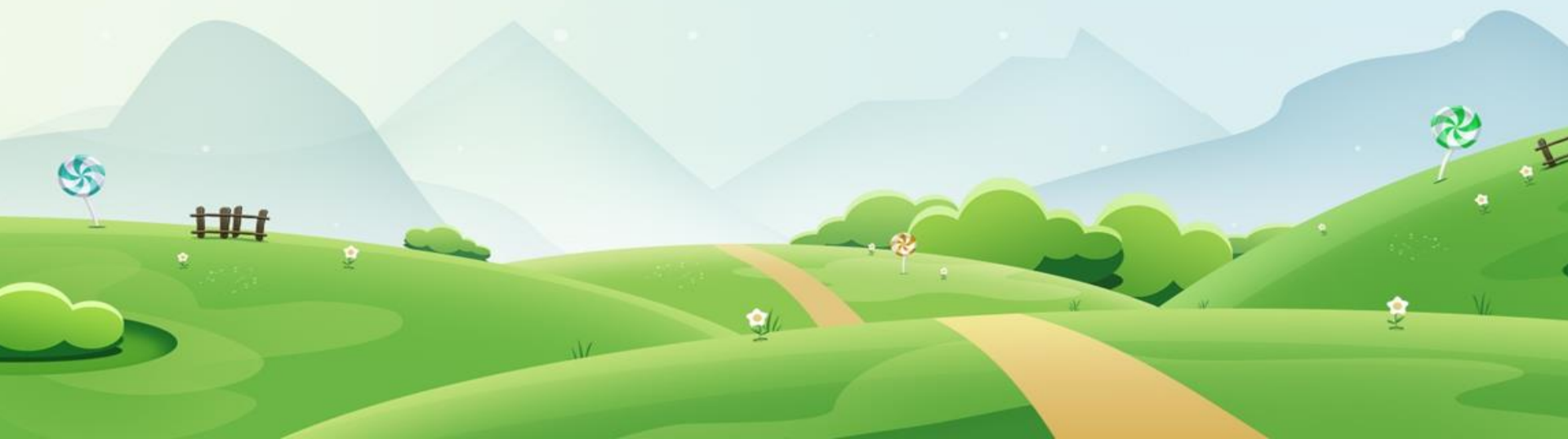



想找人說說話聊一聊

★衛生福利部免費安心專線：1925

★張老師諮詢服務專線：1980

★臺東縣社區心理衛生中心：089-
230295



The background is a light cream color. It is decorated with various colorful hearts in shades of purple, orange, red, pink, green, and blue. Some hearts have patterns like stripes or polka dots. There are also some green leaves and a small brown branch with pink flowers on the left side. A small white die with black pips is floating in the upper right area.

讓我們一起
陪著自己 陪著孩子
再一次渡過這段很不容易的時間！

關山國小專輔教師 林妙珊

089-811012*127