

## 給小朋友的一封信

**保持身心平衡，就是最佳的防疫策略**

親愛的小朋友：

面對「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情來襲，改變了我們原本的生活，現在的你可能面臨要在家線上學習，也沒辦法在外面活動。在這樣的狀況下心情難免受到影響，但過度擔憂反而會造成免疫力下降、影響到身體健康，因此，除了正確的自我預防之外，心情的穩定也是保有身體健康的重要要素。

### 心理防疫小知識

你現在的心情如何呢？面對疫情會感到擔心、害怕嗎？你可以找信任的師長或大人說說你現在的感覺和想法，如果你還是感到害怕或擔心我們可以這樣做，首先暫停現在的思緒，別讓不好的心情混亂你的內心，然後試試以下方法吧！

◇ 聽：聽聽音樂、笑話、有趣的事

◇ 看：看說或有趣影片

◇ 說：跟家人、老師、朋友說說你現在的心情。

◇ 寫：你可以寫信或畫畫，把你的心情寫出來或畫出來。

### 不分你我、防疫同心

在這段期間，我們要有信心可以一起走過這次疫情。如果你仍持續感到緊張、焦慮、不安，且已影響到日常的作息、帶來心理影響，可以透過以下管道尋求心理相關資源協助或與輔導室聯繫。

1. 撥打衛福部 24 小時安心專線 1925 尋求專業輔導資源。
2. 與本校輔導室聯繫 (02)2954-5725#541、543、548。
3. 寫信到線上「咕咕信箱」，咕咕會回信給你唷 <https://reurl.cc/82l6l4>。