**福星國小給在家防疫小福星的一封安心信**

請小福星在家照顧好自己，把樂觀跟微笑帶給辛苦照顧我們的家人，讓我們一起努力再次度過疫情，！

**給小福星**

* **安頓自己的情緒想法**：當你有擔心生氣時，寫日記、畫畫、聊天講話、運動、、、都是能幫助心情穩定的好方法。
* **維持穩定的生活作息：**固定時間起床、吃飯、運動、睡覺。幫助自己穩定身心，復課上學的時候才不會太辛苦喔！
* **查核確實的疫情訊息：**正確的防疫資訊讓人安心，滿天飛的小道消息跟謠言，不要輕易的進入耳朵、影響自己的心情。
* **慢慢說關心代替責難**：面對病毒，大家都會有些壓力與情緒，我們一起開始練習慢慢說話、對辛苦的家人、老師、同學表達關心，你的溫暖能點亮世界。

**給福星爸媽**

家長如何安頓孩子？

* **傳遞明確訊息**：幫孩子正確瞭解訊息，包含：確診的可能症狀（如發燒、喉嚨痛、倦怠等），及政府的防疫規定（例如：停課天數或如何採檢）。避免述說過多不必要的新聞訊息，像多少人死亡等，因其不僅沒有太多幫助，還可能會讓孩子過度害怕。
* **正向鼓勵**：讓孩子瞭解避免外出，保護自己，也保護他人，更是為了避免整體的疫情擴散。建議家長可陪同孩子規劃在家活動，像是在家上課、複習、閱讀、玩桌遊或畫畫等，建議仍需維持正常作息，也確保身體免疫力的提升。
* **傾聽與接納**：主動與孩子談論他的感覺，並說說你自己的感受，讓他知道這些焦慮與害怕是正常的，而你也願意陪伴、願意一起想辦法渡過。

**資源提供**

* 衛服部安心專線：1925
* 福星國小輔導室：2314-4668 #143
* 福星國小最新消息請留意[《福星國小官網-最新消息》](https://www.fhps.tp.edu.tw/)

### 安心訊息與關心訊息請看《[小蝠心信箱-北市福星國小輔導室](https://www.facebook.com/FHPSco/?__cft__%5b0%5d=AZV5QlIxVS0LwEM9jlCCJnpEIMZ7JDALghmV9Jxu1ygnCevIF2k2c7km7maJf1oZwylolNdUGKJzzSYtk-V1ffCwTn0c8gLtXz4fqjuEB7qFrH4cq9o4F7IjhOtl2aumVA-AiV8EWhB7GHmJ5fMPMSi_Q8jYUvoZnfUMiVfjBEIPkw&__tn__=-UC%2CP-R)》

### C:\Users\10610\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\福星校徽.png