

# Twjh will stay with you

親愛的家長您好，

兩年多了，我們仍持續與疫情奮戰，面對起起伏伏的疫情動態、大幅戶外活動的減少、長期戴口罩的人際隔閡、數位與實體虛實交錯的學習型態，您與孩子們著實都辛苦了。在這個疫情轉變的關鍵時刻，「共存」已是疫情發展的最終走向，此時我們應做好認知與心態的調整，一同用正確的醫療觀念與正向防疫心理，迎向後疫情時代的生活。

首先，疫情期間面對的未知與變動，想必給大家帶來不同程度的心理壓力，面對防疫政策不斷修正，不要擔心，學校會以桃園市政府教育局的最新指引進行各項防疫措施，提供孩子最大的關懷與協助。再者，隨著疫情發展的趨勢，每日確診人數必然不斷增加，不只出現在您孩子同學，您身邊的家人、朋友、甚或您本人都有可能確診。請大家切莫驚慌，目前這株病毒讓絕大部分的確診者都是輕症或無症狀，但仍需留意是否有出現中重症的徵兆。此時我們可以為自己及家人先備妥居家常備用藥，以做好居家照護的準備，其實這也是我們改變認知與醫療習慣的第一步。

記住，我們共同的敵人是「病毒」，而不是確診者，不要責怪身邊的確診者、同學、或是家人，也不要拿疫情、確診來開玩笑。這時候取笑與謾罵都是不需要的，我們應該多些關懷、同理，一同齊心對抗病毒。如果您自己或是孩子是確診者，也千萬不要帶著內疚的心態，覺得自己將病毒帶回家或是帶到學校了，在這個與病毒共存的階段，我們正共同努力建立著群體免疫。

另外，也鼓勵家長們多與孩子聊聊面對疫情的看法、生活轉變的心情與態度。與疫情共處，我們難免焦慮、不安，甚或恐慌、害怕。您可以鼓勵孩子說出來。面對疫情，我們一起打開心，雖然戶外活動減少了，居家防疫時間增加了，也正是重新審視與家人互動的機會。無論成人或是孩子，都需要好好被照顧，相互的支持是為了可以盼望的未來。這段時間因應環境的變化所產生的情緒是正常的，但若您的孩子有持續一段時間，出現極度焦慮、無法放鬆、失眠、失去一般日常生活行動能力(例如無法維持正常作息、不敢出門、對原本熱愛的事情失去興趣等)，請尋求專業輔導諮商人員服務，或轉知學校老師、輔導室提供協助。

讓我們一起用正向、健康的心態面對疫情，「與病毒共存」真的不是那麼容易，但我們可以努力做好準備，積極配合政府與學校的各項防疫措施。最後，仍想說一句：「期待疫情趕快結束！」。

※本校輔導室提供安心關懷專線(03-3269340#611、03-3556245)

慈文國中輔導室  
關心您

111.5.11