

親愛的家長、孩子們：

上週二宣布全國各級學校「停課不停學」，相信讓好多家長、大朋友、小朋友的生活，都產生了極大的改變。

對於大人們來說，應該是好辛苦的一段時光，需要在短時間內不斷協調、討論如何安頓小孩、如何居家辦公、如何讓全家生活步調維持在基本的穩定當中，不會因為突如其來的停課，而影響生活太多。

對於孩子們來說，每天除了調整自己的作息，忙著登入「西門線上學習 E-Learning」，完成老師們用心規劃的各種豐富線上課程，心裡也一定很想念學校的生活，想念每天一起玩的好同學、好朋友們。

這段時間如果心情受到影響，常常覺得緊張、焦慮，甚至會因為疫情消息、生活方式的改變，覺得吃不下、睡不好，都是很正常的反應。這邊提供三個資源讓各位家長、孩子們參考，希望可以有所幫助：

第一，由新竹市學生輔導諮商中心製作的「安靜能繫望」文宣，分享在這疫情的時間中，如何讓自己的身心保持平靜、穩定，降低緊張的心情，維持生活的穩定。

第二，由王文秀諮商心理師所撰寫的「當孩子的神隊友-子女在家線上

學習的父母錦囊」文章，提供家長 17 招實用的錦囊妙計，用來陪伴孩子線上學習的時光。

第三，參考輔導處提供的「安心抗疫輔導資源」網站，裡面列出各種網路資源，提供給家長參考。除了引導孩子認識 COVID-19 外，也能共同討論在疫情期間，身體健康管理的方法，及心理安定的重要。避免孩子因為接觸過多的報章媒體新聞訊息，引發過度的焦慮情緒，造成學習、生活適應上的困難。

當然，如果在參考上述資料過程中，心裡還有許多疑問，也歡迎主動與學校輔導處聯繫，聯絡方式有電話(03-5222492 轉 2050、2051 或 2053) 及信箱 (cmpscare@cmps.hc.edu.tw)，輔導處的老師將會提供相關諮詢、討論，陪伴您一同度過這段停課的疫情時光。

抗疫的路上雖然辛苦，但相信我們最終都能平安度過。祝福大家！

西門國小輔導處 敬上