

防疫♥生活

疫情下的安心生活提醒

進家門的衛生防護動作

- 不擁抱
- 不親吻
- 謹慎脫口罩後丟棄
- 脫外衣
- 仔細洗手(內外夾弓大立腕)

小知識

新冠病毒主要透過人與人面對面接觸飛沫傳播
所以叫外賣只要消毒外包裝，不須再加熱

孩子停課期間陪伴心法

- 觀課以促進親師溝通
觀察孩子在家上課學習情形
透過停課經驗同理老師不易
- 給孩子時間
沒完成日程表時，多鼓勵
少責罵，讓孩子逐步成長
- 孩子學習做時間的主人
讓孩子用填格子的方式
自己完成日程表
- 成為超級家教
善用線上資源
家長親自體驗或陪同上課



如果您因**COVID-19**疫情，心裡感到焦慮不安，可來電**0800-028-885**本府員工協助方案專線尋求安心諮詢服務

資料來源：黃璫寧醫師健康講堂

