

你安心我關心，攜手抗疫好放心



親愛的孩子：

還好嗎？在生病這段期間你可能會有發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛等不舒服的症狀，以及必須在特定地方隔離，相信你會充滿不安、害怕的感覺。

不要擔心，只要多喝水多休息，保持心情平靜並遵照醫生的指示服藥後，你是能恢復健康的。

為了讓自己更快恢復健康，你可以這樣做：

1 早睡早起、飲食正常，增加抵抗力。

2 多作放鬆的活動，保持好心情。

3 正確的防疫方式，做好居家照顧。

4 適時表達感受，維持心中好想法。

5 利用線上平台學習，做好返校準備。

在生病期間，若覺得緊張、不安的心情很久都無法消失，需要時

請務必找人聊聊，或者撥打專線電話：**2956-0885**，我們很願意提

供任何對你有幫助的建議與陪伴！

希望疫情趕快過去，每一個人都能夠回歸校園，一起快樂的學習！



新北市政府
Education Department
New Taipei City Government

教育局

關心你