

與子女談論新型冠狀病毒（COVID-19）疫情

這份指南將有助您了解怎樣與子女談論新型冠狀病毒（COVID-19）。內容除了包括如何適當地、有所依循地和孩子進行交談等貼士外，還有一些相關資訊的鏈接。

不要避談新型冠狀病毒（COVID-19）

- 大多數的孩子對疫情都已略知一二，父母和照顧者不應該避談。
- 不作談論反而會令孩子更加擔心。要幫助您的子女了解疫情，但確保所閱讀的信息是來自可信賴的機構。這相比從朋友或社交媒體收到的消息更為可靠。

誠實以對

- 考慮您子女的年齡。以適合孩子年齡的方式與他們進行交談。
- 即使您暫時無法回答所有問題也無關緊要，最重要是讓孩子知道您是關心他們。
- 盡量誠實地清晰地回答。沒有必要一次過告訴孩子太多信息，這可能會令他們難以承受。
- 與孩子交談時，盡量保持正面的態度。
- 避免使用可能會讓孩子感到更擔心的方式說話。

傾聽孩子的想法

- 讓您的孩子告訴您他們對 COVID-19 所知的和他們的感受。
- 給他們機會提問。隨時準備解答他們的疑問，不時關注孩子的需要。
- 有些孩子會擔心別人多過自己的，盡可能讓他們使用 Facetime 等平台繼續與親人和朋友聯繫。

令人安心

- 注意自己與孩子和其他人談話的方式。要知道他們現在會更加留意成年人的對話。
- 不要忽視孩子的恐懼。他們感到擔憂是可以理解的，事實上他們亦從未經歷過這樣的事情。
- 告訴您的孩子，世界各地的醫生和科學家都正在努力地學習更多有關 COVID-19 的知識和保障我們的安全。

專注於一家人能如何積極地面對疫情

- 給孩子一些切實的行動指引。諸如保持社交距離，洗手等正確做法的重要性。提醒他們保護別人的責任，例如避免在人前咳嗽和打噴嚏。
- 如果孩子看到其他人戴著口罩，您可以向他們解釋，這只是有些人比較謹慎，但對大部分人來說暫時仍然無需要戴口罩。
- 提醒他們如果自己或家人面對危險情況時要撥打 000。

規律生活

- 制定一個有規律的進食和睡覺的時間表，這樣能有助孩子快樂和健康地成長，是非常重要的。
- 盡量維持一個有規律的生活模式。與家人一起制定時間表，貼在雪櫃上，讓所有人都可以看到。
- 內容可包括戶外活動、玩耍時間、上網時間、創作和學習時間之類等。

- 靈活地掌握孩子的需求和情緒狀態而定。

保持對話

- 了解孩子所知或擔心的事情。最重要是確保孩子所聽到的信息是準確。
- 提問一些開放式的問題。
- 如果孩子問一些您不知道答案的問題，只須誠實地告訴他們。以提問的方法來啟發思考，一起找出答案。
- 如果他們不感興趣或沒有很多問題，這是無所謂的。
- 讓他們知道我們會一直在旁，隨時傾聽和與他們交談。

結束對話時要注意

- 最重要是不要讓孩子在結束談話後仍然感到困惑。
- 當您結束對話時，留意他們是否有感到焦慮的跡象。您會留意到他們在語氣、呼吸或肢體語言上的變化。

注意孩子的舉動

兒童和年輕人感到困擾是正常的。常見的反應包括：

- 恐懼與焦慮
- 憤怒，沮喪和困惑
- 憂傷
- 否認

緊記要照顧好自己

- 如果您發覺自己感到焦慮，請先平靜下來才再嘗試與孩子對話或回答他們的問題。
- 如果您感到焦慮或恐慌，您可告訴孩子您需要先找一些資料，然後會盡快與他們談論。
- 以下是一些可助您保持身心健康的相關資料：
 - Headspace - 給家人和朋友 <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
 - Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
 - Lifeline - COVID-19 疫情精神和身心健康 <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

其他資訊

如何與孩子溝通

- **Raising Children Network** 新型冠狀病毒（COVID-19）和澳大利亞兒童
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – 新型冠狀病毒疫情期間照顧兒童
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - 新型冠狀病毒（COVID-19）：怎樣與子女談論
https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety Office**（網上安全）：
 - COVID-19: 確保學校和在線學習安全
 - COVID-19: 父母和照顧者在線安全工具包

與兒童和年輕人分享的資訊

- **headspace** - 如何面對新型冠狀病毒帶來的壓力 <https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - 應對新型冠狀病毒 <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

欲了解 COVID-19 的最新信息和建議，請登入：

- [DET 新型冠狀病毒網頁](#)
- [DHHS 新型冠狀病毒網頁](#)