

~~里港國中輔導室給家長的一封信~~

親愛的家長您好：

台灣目前嚴重特殊傳染性肺炎的疫情正在升溫中，政府已積極展開防疫與因應之道；學校亦配合衛生機關指示，加強各項防疫措施，包括防疫組織建立、防疫物資整備、環境管理、門禁管制、衛教宣導及緊急通報等校園防疫措施。面對疫情確診人數攀升，校園內教師、學生及家長居家隔離人數亦可能隨之攀升，我們的心難免會感到焦慮不安，甚至會伴隨著某些身心反應，但除了擔心我們還可以做些什麼呢？以下提供教育部學生輔導諮商中心安心策略以及衛福部安心防疫緩解心理壓力五大招，幫助大家一起調適自我找回生活的安定感。

●教育部學生輔導諮商中心安心策略：

- (1) 作息正常，適當紓壓，讓身心保持平衡狀態。
- (2) 關照自我身心狀況，練習轉換念頭，維持正向思考。
- (3) 與外界保持適當聯繫，隨時掌握正確防疫資訊。
- (4) 打破被隔離的迷思，適應自己的新身分，做好居家自我照顧。
- (5) 做好返校復課的準備



緩解心理壓力五大招

- 安：勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜：適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能：多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫：利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望：保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。



★掌握正確防疫資訊

- (1) 衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>
- (2) 教育部學校衛生資訊網 <https://cpd.moe.gov.tw/>

★善用諮詢心理服務

在進行上述調適方式後，如仍有需要，請洽本校輔導室或專業諮商機構尋求協助，讓我們來幫忙您一起安心度過這次疫情。

衛福部 24 小時安心專線：1925 衛福部防疫專線：1922

屏東縣政府防疫專線：08-7326008(週一至週五，上午 9 時至下午 5 時)

屏東縣政府衛生局 24 小時防疫專線：08-7380208 (受理民眾就醫需求，提供即時服務)

屏東縣政府衛生局心理諮商服務：08-7981119

里港國中健康關懷(學務處)：08-7752029#13，學習關懷(教務處)：08-7752029#12，
心理關懷(輔導室)：08-7752029#15

~~屏東縣里港國中輔導室關心您~~

