

# 輔導室安心文宣



親愛的同仁們：

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，都是很正常的心理反應。基於三級輔導的概念，請託大家適時地協助學生因應嚴重特殊傳染性肺炎帶來的身心影響，必要時，請轉介輔導資源。老師可以透過以下幾點來協助學生：

## ●提供學生正確的防疫資訊、關心及瞭解學生受疫情影響的程度

1. 提供學生正確的資訊、必要時澄清不實的防疫訊息。
2. 透過關心及詢問，瞭解學生對嚴重特殊傳染性肺炎的認知和感受，經由學生的反饋，評估學生受疫情影響的衝擊程度，並向學生告知需要時可尋求老師及專業輔導人員的協助，以建立學生防疫的信心及增加安心感。

## ●接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮

1. 面對學生因嚴重特殊傳染性肺炎疫情而喚起的擔心和焦慮，請接納學生的情緒反應。邀請學生訴說及傾聽學生對疫情的焦慮，有助於學生宣洩部份的不安。
2. 鼓勵學生藉由健康的紓壓方式（如運動、從事自己的興趣等），緩解疫情所帶來的身心影響。

## ●若學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影响，而有以下的情形，請轉介輔導資源

1. 持續一段時期的過度情緒反應：如無法放鬆、突然感到驚慌、情緒低落等。
2. 因情緒而引發的生理不適：如不自覺顫抖、心悸、過度換氣、全身緊繃、失眠、暴食或食慾不佳等。
3. 無法執行日常生活活動：無法專心、擔心被傳染而無法上學、不再從事自己的興趣等。

如果同仁們有任何疑問或評估學生需要轉介輔導資源，請您與輔導室聯絡。  
(請同步參照背面相關聯絡資訊)



~士林高商輔導室關心您~

109.4.14

~當您需要<sup>十</sup>力且力，我們在這裏~



班級/職稱	輔導老師 【諮詢信箱】	總機電話 (2831-3114)
輔導主任	吳佳珊主任 【chiasan@slhs.tp.edu.tw】	分機 511
高一 (101-106/109-122)	姜金桂老師 【kings@slhs.tp.edu.tw】	分機 516
高一/高二 (107-108/207-216)	黃韻文老師 【beryl819@slhs.tp.edu.tw】	分機 519
高二 (201-206/217-222)	陳珽汝老師 【stiru0331@gmail.com】	分機 512
高三 (301-304/309-316)	游青霏老師 【luckyfay@slhs.tp.edu.tw】	分機 515
高三 (305-308/317-323)	趙慧敏老師 【cocca@slhs.tp.edu.tw】	分機 513
進修部	鄒韋民老師 【isuccukimo@slhs.tp.edu.tw】	分機 514



~士林高商輔導室關心您~