



輔導室安心文宣

親愛的同學：

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對疫情，我們的心裡如果感到擔心、焦慮或不安，都是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著：

- **確認訊息來源：**辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。
- **舒緩身心：**從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- **呼吸調節：**試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- **放鬆練習：**進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

相較於身邊的人而言，如果你因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，有下列的情形時，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：

- 一段時間持續失眠
- 長時間無法放鬆
- 無法進行一般生活事務
- 對人生意義產生懷疑
- 心悸
- 不自主地加快呼吸
- 異常的身體不適



在這段時間，你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓你對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者。

如果你有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡。（請同步參照背面相關聯絡資訊。）



～士林高商輔導室關心您～

~當你需要協助，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)	陳珏汝老師 【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



~士林高商輔導室全體同仁們~