中正國小108學年度
第二學期
第4週（03/16-03/21）
發行人：方芳蘭
總編輯 ：張曉亭

未來一週行事

1. 03/20(五) 彙整家長意見回饋單。
2. 03/20(五) 製作疫情安心文宣。
3. 03/20(五) 身心障礙學生交通費補助申請。
4. 03/20(五) 特殊生獎補助申請。

多站在他人立場想
氛圍會更祥和！

關心孩子-提升認知

【防疫不忘輔導，需要您的愛心】

班級輔導策略：S A F E 模式

防疫，不忘輔導 臺北市各級學校防疫期間輔導工作彙項

情境 1 輔導策略：因班有「健康管理學生」時

情境 2 輔導策略：因班因應疫情需「停課」時

情境 3 輔導策略：有因疫情暫留之「隨班附讀」學生時

情境 4 輔導策略：衛生習慣與多數人不同時

情境 5 輔導策略：有救護車到校執行相關防疫程序時

給老師的一封信

親愛的老師：

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。基於三級輔導的觀念，請老師適時地協助學生因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，依由學生的反饋，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感起的擔心和焦慮，請接納學生的情緒反應，透過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. 鼓勵學生維由健康的好壞方式（如運動、從事自己的興趣等），減輕疫情帶來的身心影響。

●協助學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，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、緊張或到驚恐，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。

如果老師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。
電話：02-25070932轉142，聯絡人輔導組長黃惟婕，請多加利用！

以上資料參考自教育部（防疫安心文宣）

給家長的一封信

親愛的家長：

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同檢收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以降低孩子度過防疫時期，為職災孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

動流手：防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。

- **提升免疫力：**鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣，建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
- **觀察並適時承助：**若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、易夢、無法執行一般日常生活行動（如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等）情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。
- **關懷接納：**詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

如果家長有任何疑問或評估孩子需要轉介輔導資源，請您與學師或輔導室聯絡。
電話：02-25070932轉142，聯絡人輔導組長黃惟婕，請多加利用！

（輔導室特製安心五法寶，詳情掃描QRcode參閱學校網站）

以上資料參考自教育部（防疫安心文宣）

給學生的一封信

親愛的同學：

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

- **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。
- **好健身心：**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紓緩。
- **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，如果您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協助，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。
電話：02-25070932轉142，聯絡人輔導組長黃惟婕，請多加利用！

以上資料參考自教育部（防疫安心文宣）

因為愛孩子－
所以要去關心孩子

中正國小108學年度
第二學期
第4週（03/16-03/21）
發行人：方芳蘭
總編輯 ：張曉亭

生命教育報導-介紹生命鬥士

【生命鬥士楊恩典勉正修學子：相信你能成功，就能成功】

一出生就沒有手臂的國際知名口足畫家楊恩典今天以「那雙看不見的手－探索自我、逐夢踏實」為題在正修科技大學開講，透過影片訴說從小到結婚，歷經無數人生挫折，勉勵在場同學遇到困難，應勇於面對並解決，不能讓問題永遠跟著自己，現場並邀同學上台用腳寫名字、摺紙鶴，體會不一樣的感受，同學無不異口同聲的說，摺得都快抽筋了，真是不容易！

見到楊恩典的瞬間，她雖和大家不一樣，卻一點也不自卑，因為身邊一直充滿愛，可以用健康心、平常心看待自己，勇敢追求愛情與婚姻。

若大家想認識楊恩典，可以上網 https://www.taiwanngo.tw/p/404-1000-21351.php?Lang=zh-tw

活動報導

【性別平等暨性侵害、性騷擾與性霸凌防治教育宣導】

防疫期間不忘宣導

性侵害、性騷擾與性霸凌

0 容忍！