

中正國小109學年度
第2學期
第15週 (05/31-06/05)
發行人：方芳蘭
總編輯：張曉亭



未來一週行事

1. 研擬復課後相關輔導工作。
2. 研擬活動替代方案。
3. 研擬遠距教學替代課程。

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

防疫新生活運動“餐飲篇”

少點自由自在, 保你健康常在

疫情期間, 防疫與生活都要兼顧, 選擇符合以下防疫及安全措施的餐廳, 也可以安心享受美食。

保持社交距離
如室內1.5公尺、室外1公尺
座位採梅花座或增設隔板區隔

落實個人衛生防護
如戴口罩、量測體溫、入口及
場所內提供洗手用品或設備

**建立實名制並確實執行
人流管制及環境清消**

**消防安全檢查及建築物
公共安全檢查合格**

文宣報導

【中正國小防疫安心文宣】

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做！



安心輔導小叮嚀

01



觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02



放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著～

- 試著辨別訊息的真偽，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，以減低焦慮被喚起的可能。
- 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。
- 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。
- 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。

03



適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。



身為老師，您可以這樣協助學生……

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，是很正常的心理反應。基於三級輔導的概念，請老師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。

● 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，經由學生的反應，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。

● 倘若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. 持續一段時間的過度情緒反應，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、過度擔憂、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。

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



身為家長，您可以這樣陪伴孩子……

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。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

- 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。

- 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。

- 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。

- 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、惡夢、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。

- 心理衛生協助資訊：
▲ 衛福部24小時安心專線：1925
▲ 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



有些事情，不一定要現在做

減少外出-平安住宿-安心防疫-永保安康



中正國小109學年度
第2學期
第15週 (05/31-06/05)
發行人：方芳蘭
總編輯：張曉亭



關鍵防疫時刻 共同守護校園健康

2020.02.20 製圖

勤洗手 減少觸摸眼口鼻 保持手部乾淨

吃東西前、上廁所後、玩遊戲後、出入醫療院所及公共場所前後、咳嗽打噴嚏後，都應確實肥皂洗手，並減少觸摸眼口鼻。

衛生禮節 注意呼吸道衛生 並遵守咳嗽禮節

打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻、擤鼻涕及咳嗽後要洗手，保持良好衛生習慣。

主動告知 身體不適應主動告知 儘速就醫並在家休息

到校前 應確認身體健康狀況，有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻涕等呼吸道症狀及身體不適者，應主動告知學校，儘速就醫並在家休息。

到校後 出現症狀，將由學校協助安置同學，並聯繫家長。

*上述狀況請儘早報出缺勤

個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人

防疫公告

【中正國小親師生一起來防疫】

疫情撐住，一起守護



看好了世界！
台灣只示範一次
在兩週內解除三級

*輔導室專任輔導教師：[02-25070932](tel:02-25070932) 轉 145 或 iammolly777@jjes.tp.edu.tw

*輔導室輔導組長：[02-25070932](tel:02-25070932) 轉 142 或 snow14rain@jjes.tp.edu.tw

~臺北市中山區中正國小，關心您~



防疫先鋒~支持最前線醫護人員及前線警察人員!!!