

各位親愛的家長，你好：

因受新冠肺炎 (COVID-19)疫情影響，防疫政策隨之不斷修正，生活充滿許多不安定的因素，學校也隨時會面臨停課的安排，孩子的心情難免浮動，在這段不穩定的時期，請您陪伴孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循相關的防疫措施。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，您可做的是：

- 做好防疫措施：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。
- 觀察並適時求助：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、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。
- 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，請您與導師或輔導室聯絡。以下為本校輔導室團隊聯絡電話，提供您參考利用。

輔導團隊	輔導科別	電子信箱	分機
陳主任	支援協助各科	kaede@saihs.edu.tw	721
蘇老師	電機科、園藝科、綜一智	tsungli@saihs.edu.tw	724
羅老師	資訊科 (不含資一勇、資二勇)、機械科	amylo@saihs.edu.tw	723
洪老師	汽車科、加工科、綜二智	mentos48@saihs.edu.tw	725
余老師	電子科、化工科	natalie24@saihs.edu.tw	726
呂老師	綜合高中、資一勇、資二勇、綜三智	josephine0820@saihs.edu.tw	727

- ✧ 本校輔導室電話：(02)2722-6616 分機 721~728
- ✧ 心理衛生協助資訊：衛福部 24 小時安心專線：1925、防疫專線：1922
生命線:1995、張老師基金會：1980
臺北市學生輔導諮商中心諮詢專線(02-2563-0116)

輔導室已建置「防疫、不忘輔導」專區，希望提供豐富的資源給全校親師生參考，歡迎你隨時上網點閱。

(本校「防疫、不忘輔導」連結網址 <https://www.saihs.edu.tw/nss/p/00257>)



首頁 ▶ 行政單位 ▶ 輔導室 ▶ 「防疫、不忘輔導」專區

下載列表

輸入檔案名稱

安心文宣

檔案名稱	下載	下載數
給松農同學的一封信	docx (75.75KB)	0
給松農家長的一封信	docx (75.90KB)	0
「防疫『不防心』-說出來，鬆口氣」影片賞析	pdf (256.28KB)	0
防疫，不忘輔導：你好，我也好	jpg (2.00MB)	3
心理健康文宣	jpg (308.32KB)	2
松山工農輔導室製作-COVID19安心文宣	pdf (300.77KB)	0
親師生皆適用自我情緒檢測-心情溫度計	pdf (129.46KB)	0
台北市心理衛生中心製作-安心文宣成人篇	png (1.00MB)	2
台北市學生輔導諮商中心製作(安心防疫三級輔導文宣-封面)	jpg (108.99KB)	1
台北市學生輔導諮商中心製作(安心防疫三級輔導文宣-情境1)	pdf (213.24KB)	1
台北市學生輔導諮商中心製作(安心防疫三級輔導文宣-情境2)	pdf (278.26KB)	0
台北市學生輔導諮商中心製作(安心防疫三級輔導文宣-情境3)	pdf (211.79KB)	0
台北市學生輔導諮商中心製作(安心防疫三級輔導文宣-情境4)	pdf (220.98KB)	0

謹此

祝福您闔家 健康平安 順心如意

松山工農輔導室敬上111.04.11