

各位親愛的同學，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。疫情讓我們學著去適應新的生活模式，在防疫期間如何讓自己保持心理健康，是很重要的學習課題，提供同學們「防疫心理健康五大招」，讓我們一起用正向情緒來面對疫情期間的變化。

防疫心理健康五大招~

「安」：勤洗手、戴口罩，保持社交距離 ---保您安全

「靜」：看新聞限時30分鐘，降低焦慮 ---使您平靜

「能」：合宜的舒壓管道，多做運動 ---充滿能力

「繫」：可多聯繫親友，互相鼓勵 ---情感連繫

「望」：找出正向希望，一定會戰勝疫情 ---心懷希望

在這段不穩定的時期，若你因此而感覺焦慮、不安，有接受輔導的需求，輔導老師們將適時地協助你因應疫情帶來的身心影響，不管停課與否都不影響唷~以下為本校輔導室老師們的聯繫方式，請同學可以直接寫信給老師，老師會和你討論約談的方式。

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

祝福你 健康平安 順心如意

松山工農輔導室敬上111.04.11