

給導師的一封信-

敬愛的導師您好：

因應嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情，倚賴各位導師能守護自身健康，同時關懷學生狀態，協助彼此安然度過。下述供您參用：

✚ 透過導生通訊群組，關懷其身心變化

與學生維持暢通的聯繫管道，即時提供關懷，並瞭解其身心狀態，尤其是需自主健康管理、居家檢疫及居家隔離的適應。

✚ 協助學生辨識情緒及因應

感到恐懼或焦慮是正常的身心反應。恐懼是面對「眼前的威脅」所產生的情緒，而焦慮則是因應「未來可能發生的威脅」，請協助學生釐清自身情緒。鼓勵學生找到被傾聽及理解的管道抒發心情。

若學生已符合下列三點：(1)強烈、過度的焦慮，明顯與實際危險程度脫節；(2)維持或反覆出現長時間的害怕或擔心情緒；(3)已影響日常生活作息，建議可轉介輔導室協助處理。

✚ 鼓勵保持生活規律，安身也安心

這段期間除了注意配戴口罩、勤洗手之外，亦可鼓勵學生規律運動、均衡飲食及正常作息以增強免疫力。

關懷專區~

衛生福利部心理與口腔健康司-疫情心理健康專區

<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/mp-107.html>

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會-防疫心理話

<https://www.tcpu.org.tw/major-issues/emergency-response.html>

求助關懷電話

- ✓ 大安高工校安中心「24小時緊急求助電話」：(02)27050307
- ✓ 台北市安心服務諮詢專線(02)3393-7885(請幫幫我)(週一至週五、9時至22時)
或 0979702035(週一至週日、9時至17時)；
- ✓ 衛福部安心專線(24小時免費)1925

~大安高工進修部輔導室關心您~