

各位親愛的家長，您好：

收信平安！

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，孩子也可能因疫情不斷的報導而感到擔心和焦慮。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，您可做的是：

- **勤洗手**：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。

輔導室團隊	輔導科別	分機
羅惠美主任	支援協助各科	721
陳珮君老師	資訊科、機械科	723
洪嘉欣老師	汽車科、加工科	724
楊舒涵老師	綜合高中、綜一智	725
余曉涵老師	電子科、化工科、綜二智	726
王建昇老師	電機科、園藝科、綜三智	727

學生的部分，我們已經製作了「安心防疫宣導文宣資料」，請各班小張老師張貼在教室佈告欄上面，隨時提醒學生關照自己，需要時可以來輔導室求助。

同時，為了提升更即時、更多元的服務，我們在輔導室的網頁上建置「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，歡迎您隨時上網點閱。(相關資源連結網址：<https://reurl.cc/kddzWb>、畫面如下所示)



松山農工輔導室

認識我們 | 榮譽榜 | 性別平等教育 | 生命教育 | 生涯輔導 | 家庭教育 | 輔導通訊 | 友善校園 | 網路相簿 | 研習成果 | 檔案下載

「防疫，不忘輔導」專區

您的位置: 首頁 > 「防疫，不忘輔導」專區 >

「防疫，不忘輔導」專區

「防疫，不忘輔導」專區列表

序號	檔案	檔案說明	下載次數
1.	 (pdf檔)	松山農工輔導室製作 COVID19安心文宣	4
2.	 (pdf檔)	親師生皆適用 自我情緒檢測-心情溫度計	1
3.	 (jpg檔)	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	2
4.	 (pdf檔)	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	2
5.	 (pdf檔)	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	1
6.	 (pdf檔)	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	1
7.	 (pdf檔)	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	3

謹此

祝福您闔家 健康平安 順心如意

松山農工輔導室敬上

109.03.12.