

給老師的一封信



親愛的老師：

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，都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。老師可以透過以下幾點來協助學生：

●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，經由學生的反饋，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响，而有以下的情形，請轉介輔導資源

1. 持續一段時期的過度情緒反應：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、過度換氣、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。

如果老師有任何疑問或評估學生需要轉介輔導資源，歡迎與班級輔導老師聯絡：

輔導教師/分機	電子信箱	責任班級		
廖子慧 (509)	t523@nhsh.tp.edu.tw	119、120	220	321
陳潔琪 (503)	jkchen@nhsh.tp.edu.tw	101、102、103、 104、105	201、202、215、 216、217	301、302、316、 317、318
許豔秋 (503)	ychs@nhsh.tp.edu.tw	106、107、108、 109、110	207、208、209、 218、219	307、308、309、 319、320
洪靖程 (502)	t537@nhsh.tp.edu.tw	111、112、113、 114	210、211、213、 214	310、311、313、 314、315
簡上雯 (502)	P332@nhsh.tp.edu.tw	115、116、117、 118	203、204、205、 206、212	303、304、305、 306、312



臺北市立內湖高級中學輔導室 關心您