

# 臺北市石牌國中防疫安心輔導

## 親愛的同學

疫情期間，配合防疫工作，全校改成在家線上學習。待在家裡的這段時間，你/妳過得好嗎？有跟上學校安排的課程進度嗎？在生活作息的調整上還適應嗎？看到疫情的相關新聞會覺得緊張、焦慮嗎？在這段時間，如果有煩惱與心事想找人說一說、聊一聊，輔導室也提供一些管道和方法，給需要的你/妳：

## 安「疫」情緒處理法

防疫期間感到擔心害怕、焦慮不安，有這些適度的危機感與情緒是正常的反應，以下提供幾個方式，協助你有效調適自己的身心狀態喔！

- 放** 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒跟不適的身體得到舒緩。
- 心** 面對無法處理的心情，透過網路或電話與好友維持聯繫，互相支持鼓勵。
- 平** 接受生活的不一樣，維持平常作息，飲食與運動習慣，留意個人健康狀況。
- 安** 一切的情緒都是正常的，若持續焦躁不安、靜不下來，肌肉緊繃、食慾不振、失眠，請說出來，找人幫忙。
- 過** 請勿過度觀看疫情相關新聞，以政府官方資訊為主，保持平靜，減低焦慮。

## 防疫安心專線

- ★ 踴貢少年專線服務(關心青少年大小事) 0800-00-1769 (週一至週五 16:30-19:30)
- ★ 臺北市安心服務諮詢專線(02)3393-7885(週一至週五 09:00-22:00)
- ★ 衛福部安心專線 1925

## 我想找輔導老師！

在防疫停課的這段時間中，如果你/妳有些事情想要聊一聊，或是想要找各班的輔導老師諮詢一些學習、生活或生涯(選填志願)等事情的話請填寫表單(<https://forms.gle/gksesEa8TQidMCrc7>)，輔導室會再轉知各班輔導老師找時間跟你/妳聯繫~

