

給學生的一封信

親愛的同學：

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著：

- ♥ **確認訊息來源：**辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮的可能。
- ♥ **舒緩身心：**從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- ♥ **呼吸調節：**試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- ♥ **放鬆練習：**進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

相較於身邊的人而言，如果你因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，有下列的情形時，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：

- ◎ 一段時間持續失眠
- ◎ 長時間無法放鬆
- ◎ 無法進行一般生活事務
- ◎ 對人生意義產生懷疑
- ◎ 心悸
- ◎ 不自主地加快呼吸
- ◎ 異常的身體不適



防疫期間記得要維持均衡飲食、良好的睡眠，來提升免疫力，並做好正確的防疫行為（如：正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），讓自己對防疫有更多的安全感和信心。

如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，當自己最好的身心照顧者！

如果你或同學有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡或在下表找到你的專輔/輔導教師電子郵件，並寫信跟老師預約線上晤談時間，請多加利用！。

輔導室電話：28912091轉501(輔導組長)、28912091#500(輔導主任)

願你平安、感謝有你、有你真好!

北投國中109學年度輔導教師責任班級

辦公室	班級	導師	授課	輔導教師	辦公室	班級	導師	授課	輔導教師	辦公室	班級	導師	授課	輔導教師
7A 715 716	701	傅莉芬	賴奕銘	呂如婷	5A 709 710	801	李灝銘	盤 怡 均		4A 707 708	901	沈志龍	盤 怡 均	
	702	簡碧萱	賴 奕 銘	802		許芸云	902				沈琴仙	盤 怡 均		
	703	李雅玫		803		張婕妤	903				袁金玉		盧奕利	呂如婷
	704	侯怡如		804		陳琦君	904				陳建良		盤 怡 均	
	705	侯筱珉		805		吳淑音	905				盧奕利		盧奕利	賴宛余
	706	吳怡萱		806		蘇澤芬	906				高志輝		盤 怡 均	
6A 713 714	707	陳靜媛		賴 奕 銘	807	莊啟志	徐 霏 真	呂 如 婷	3A 705 706	907	林子玲		盤 怡 均	
	708	王敏蕙	808		湯佩瑜	908				簡淑瓊	盧 奕 利	賴 宛 余		
	709	羅月美	809		張蕙芳	909				李曉萱				
5A 709 710	710	鄭宜蘋	賴 奕 銘	810	陳彥君	盧 奕 利	呂 如 婷	3A 705 706	910	劉元璞	盧 奕 利	賴 宛 余		
	711	梁正雄		811	陳淑美				911	林靜雪				
				812	楊愛琪				912	邵梓淇				
									913	吳明惠				



停課期間輔導老師聯繫信箱



呂如婷：t408@ptjh.tp.edu.tw

賴宛余：t672@ptjh.tp.edu.tw

賴奕銘：t478@ptjh.tp.edu.tw

盤怡均：t694@ptjh.tp.edu.tw