

明正國中輔導室給家長的一封信

親愛的家長您好

面對新型冠狀病毒 COVID-19 疫情確診人數攀升，校園內教師、學生及家長居家隔離人數亦隨之攀升，我們的心難免會感到焦慮不安，可能也會伴隨著某些身心反應，但除了擔心我們還可以做些什麼呢？教育部學生輔導諮商中心安心策略及新北市學生輔導諮商中心提出「5心防護」口訣幫助大家一起找回生活的安定感。

安心策略：

- (1) 作息正常，適當紓壓，讓身心保持平衡狀態。
- (2) 關照自我身心狀況，練習轉換念頭，維持正向思考，關懷他人，傾聽信任與支持鼓勵
- (3) 與外界保持適當聯繫，隨時掌握正確防疫資訊。
- (4) 打破被隔離的迷思，適應自己的新身分，做好居家自我照顧。
- (5) 建立正確防疫態度，自己生病接受隔離，他人生病接納同理

● 新北市學生輔導諮商中心提出「5心防護」

放心：接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。

耐心：做好防護我最單，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。

安心：情緒安穩心安定，規律運動保健康。身體不適要就醫，作息正常是關鍵。

關心：表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。

齊心：集體防疫有共識，多覺察，多警覺，互相合作齊協力。

☆掌握正確防疫資訊

(1) 衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>

(2) 教育部學校衛生資訊網 <https://cpd.moe.gov.tw/>

☆善用諮詢心理服務

最後，若這些做法都無法舒緩您或孩子的狀況時，可以盡快向本校輔導室或專業諮商機構尋求協助，讓我們來幫忙您。讓我們一起安心的度過這次疫情。

衛福部 24 小時安心專線：1925

防疫專線：1922

屏東縣政府防疫服務專線：08-7326008(週一至週五，上午 9 時至下午 5 時)

屏東縣政府衛生局 24 小時防疫專線：08-7380208 (受理民眾就醫需求，提供即時服務)

屏東縣政府衛生局心理諮商服務：08-7981119

明正國中健康關懷(學務處)：08-7363078#13、學習關懷(教務處)：08-7363078#12、
心理關懷(輔導室)：08-7363078#15

~屏東縣立明正國中輔導室，關心您~