

致穀保家商所有關心孩子的家長們：

面對來勢洶洶的疫情，三級警戒的時間又延長到六月中，面對各種未知與變動，以及過多資訊的湧入，不免影響著彼此的生活作息以及內心的平衡，讓穀保家商輔導室陪著您一起「面對疫情下的自我照顧」~

一、 在面對疫情時，您有以下反應是正常的

1. 比平常易焦慮不安、害怕。
2. 情緒起伏較大。
3. 緊張、神經緊繃。
4. 常常想起疫情相關報導、畫面或資訊。

二、 您可以有這些照顧自己的方式

1. 跟平常一樣的生活作息。
2. 做些喜歡的事。
3. 在家裡維持運動的習慣。
4. 透過通訊軟體和他人互動及聊天。
5. 適量關心疫情相關訊息。

三、 如何和學校一起協助有情緒狀況的孩子

當家長觀察到孩子明顯受情緒影響，可以先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，關懷接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

若孩子嚴重受情緒影響持續兩週，出現焦躁、精神緊繃、失眠、惡夢、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。

如果家長有任何疑問或評估孩子需要轉介輔導資源，可以主動電話聯繫輔導室 或是 email 連繫，班級的輔導老師們也會利用電話或郵件回信去進行對學生的關心喔！

職稱	姓名	電話	E-MAIL	輔導班級/業務
輔導主任	馬旭	2971-2343 分機501-4 508、510	p622@kpvs.ntpc.edu.tw	觀二智、觀三智、商三智
輔導教師	高國益		p237@kpvs.ntpc.edu.tw	高三建教班、實用技能班、 餐一餐二、體一體二、資一資二
輔導教師	王庭玉		p200@kpvs.ntpc.edu.tw	時尚科、多一多二、普三智、 餐三智
輔導教師	陳宣孝		p985@kpvs.ntpc.edu.tw	多三智、高一二建教班、資三 智、餐三仁、餐三勇
行政人員	吳怡慧		p921@kpvs.ntpc.edu.tw	學生學習歷程系統

四、 尋求專業的協助

如果您的生活作息已經受到影響，且持續超過兩週以上，例如上班無法專心、三餐毫無胃口、內心認為一定會被傳染而焦慮不安，還有以下的社會資源可以協助您緩解這些狀況。請撥打安心專線：1925（依舊愛我 免付費、24 小時、全年無休之心理諮詢服務）

如有家庭教育相關問題，歡迎加入「新北家庭教育平台」！請點選以下連結加入社群！

https://line.me/ti/g2/T9SJ5cYfPP19WovmEAex8w?utm_source=invitation&utm_medium=link_copy&utm_campaign=default

穀保家商輔導室 關心您