

## 桃園市楊梅區高榮國民小學 110 學年度第一學期輔導室寒假溫馨小語

- 一、**學習扶助**：輔導室開辦的**學習扶助學生課業輔導專班**(資格限定)是特別為了課業上需要精進的學生所辦理的輔導課，師資全部都是聘請校內優秀教師擔任，我們針對孩子需要加強之處搭設學習鷹架，希望能藉此讓孩子完整銜接下一階段的學習。此課程完全免費，因此想讓孩子提升能力的家長，想自我提升能力的同學，下學期請記得一定要讓孩子報名參加喔！
  
- 二、**家庭教育**：寒假期間若有家庭教育疑問，歡迎參考「家庭教育中心」資源：
  - (一)服務內容：舉凡家人相處、子女教養、親子溝通、人際關係、自我調適、性別交往、家庭問題等，皆能利用-「4128185」家庭教育諮詢專線進行諮詢……。
  - (二)服務方式：由家庭教育中心諮詢輔導志工提供支持與陪伴力量，協助民眾找出更多處理自身家庭相關狀況的方式與方法，讓每個狀況都成為家庭中的重要契機與轉機。
  - (三)家庭教育諮詢專線：412-8185(手機撥打請加 02)
  - (四)服務時間：週一至週五 9:00-12:00、14:00-17:00  
(國定假日於語音系統內說明)
  
- 三、**Covid-19 疫情輔導**：隨著疫情起落看著每天的疫情新聞可能因擔心而變得敏感不安，並對於現狀防疫生活的不便也會有委屈與不平，所以可能有許多複雜的心理情緒反應，例如：否認、焦慮、恐慌、憂鬱、自責、抱怨、憤怒、失眠...等等，這有些是正常的情緒反應，但太嚴重持續仍要小心注意。台灣臨床心理學會曾經在 2007 年綜合許多國際災難創傷心理的專家共識，提出了「安、靜、能、繫、望」五個創傷心理復原的原則，這五字訣也很適合被建議來安心調適參考的原則：
  - 安(safety)：促進安全。不論在何處進行防疫措施，安全都是最重要的。戴口罩、勤洗手，健康的監控與適當注意，保護自己也是保護別人。
  - 靜(calming)：促進平靜鎮定。好好的深呼吸、放鬆、休息、睡覺，調適自己的情緒與正面思考。
  - 能(efficacy)：提升效能感。即便是在家裡，仍是有些是自己可掌握的。滑滑手機、看看書、做做運動甚至寫下心得與日記，安排作息適當轉移，找回自我控制感。
  - 繫(connectedness)：促進聯繫。不到學校不代表與同儕失去聯繫。同學仍可利用現在網路與電子媒體的方便，留心各種關於疫情的訊息，利用視訊與電話，維持與外界的溝通。會覺得自己並不孤單、也得到紓解與支持。
  - 望(instilling hope)：灌注希望。跳開負面的思考，保持正向的希望。不要只注意負面的資訊與報導，相信自己與我們的醫療人員。自我勉勵打氣，不要放棄希望。如果您注意到自己有強烈的情緒反應，例如嚴重的焦慮、憂鬱或無助感、無望感甚至自殺意念，建議趕快和學校老師聯繫輔導室：4782314#610，撥打校安專線 1925，或尋求專業人士：如身心科門診的協助。

高榮國小輔導室關心您

20220114

# 防疫五助 安心穩住

面對疫情，我們的身心可能都受到了影響，  
讓我們學習五大助力，幫助自己穩定身心！

## 安全

- 減少非必要外出，外出與他人保持1.5公尺社交距離。
- 配戴口罩、勤洗手、量體溫。
- 下載「台灣社交距離APP」，保護你我他。
- 撥打衛服部防疫專線1922諮詢疫情相關訊息。

## 平靜

- 適度居家運動，或從事會讓自己感到放鬆的活動。
- 感到煩躁不安時，試著深呼吸，協助調節身心狀態。
- 疫情資訊以指揮中心來源為主。
- 避免接收重覆及威脅式的資訊。

## 希望

- 對防疫團隊保有信心。
- 保持正向態度。
- 不獵巫，減少指責。



## 聯繫

- 透過視訊或電話，與導師及同學保持聯繫。
- 透過視訊或電話，與親友互相支持、表達關心。
- 衛福部24小時安心專線1925。

## 效能

- 停課不停學，配合學校線上課程。
- 維持規律作息及飲食。
- 提升效能感，例如：讀完一本書、整理房間或完成簡單可行之小目標等。

高榮國小輔導室關心您

20220114