

疫、情、停、課、心、安、安

哈囉！小朋友們：

為了防疫，我們可能都會碰上緊急停課、居家隔離的情況，在這個時候，你/妳的心情可能會有擔心與慌張，輔導老師也關心在家的你/妳過得好不好？如果在這段期間你/妳有煩惱與心事，想找個人說一說、聊一聊，輔導老師也提供以下方式，給需要的小朋友。

※ 停課期間學生安心專線：04-24924622 分機：751、752、755

※ 小朋友可來電時間有：停課期間的平日下午 1:30-4:00

(五、六年級可多利用週三下午，一~四年級可用半天課的下午時段)

若電話忙線中，小朋友也可以選擇使用 email，說一說你/妳的煩惱喔！老師也會盡快回信給你/妳。

來信請寄到：kingandfrog@rces.tc.edu.tw (收件人：輔導老師)

備註：若疫情升級，專線無法服務時，請小朋友利用 email 來信。

另外在與你/妳進行談話之前，必須要先讓你/妳知道，談話過程中你/妳所說的事會得到適當的保密，除非經你/妳或監護人的同意，不會任意洩露，但若遇到下面特殊情形，為了你或他人的安全，將不在保密範圍：

- (一) 你/妳所說的內容會傷害自己或傷害他人等危險時；
- (二) 你/妳所說的內容有違反法律責任或相關法令時；
- (三) 當你/妳的狀況需醫療機構，或其他相關專業人員協助時；
- (四) 你/妳自願對其他人公開時。

上面幾種狀況，若有危險性，輔導老師會請學校老師或社工一起幫助你/妳，因此不在保密的範圍內；目的是希望你/妳能受到保護，請放心。

面對疫情的變化，我們的心難免會感到不安，可能也會伴隨著某些身心反應，「5心防護」口訣，幫助大家一起找回生活的安定感：

 **放心**：接收正確資訊很重要，但避免過多訊息影響心情。

 **耐心**：做好防護我最罩，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。身體不適就要就醫，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。



24小時免費付費安心專線：1925

更多的防疫安心資訊放在校網的防疫安心文宣裡喔！

<http://rcesoffice05.blogspot.com/2021/05/1.html>

輔導室 共同關心您

輔導老師 簡與彤 111.4.19