

臺北市教育局 停課及暑假期間學生學習 學生學習與生活作息規劃指引

- 防疫工作不可少
- 作息規律且自律
- 自主學習不中斷
- 身心強化保健康
- 自我保護要做好



嚴重特殊傳染性肺炎來襲，面對疫情，我們會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、不安感，你可以試著：

確認訊息來源：

不盲目聽從無依據資訊，減少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。



暑假期間因**受到疫情或其他因素**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

懂得尋求幫助是一種能力，而不是一個弱點

「臺北市學生心理諮詢免付費專線」
08-0909-8185（您幫-您就您就-幫一幫我）
於110年6月25日起正式上線，服務時間為每日上午8時至晚上10時
市話撥打全程免付費

懂得尋求幫助是一種能力，而不是一個弱點

有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡

電話：25333888轉250-254

或透過message、……聯絡該班的輔導老師，歡迎請多加利用！



祝福大家110年暑假 平安健康充實快樂

