

## 輔導室開學小叮嚀~給老師的一封信

親愛的老師您好：

今年受疫情影響，親師生都經歷了一段難忘的線上學習歷程。感謝有您的細心、用心以及對教學的責任心，讓學生們依然在疫情期間獲得滿滿的知識與愛的關懷。

然因學習模式的轉換，不僅學生們使用電腦網路的時數增加許多，久違的回到校園後可能也會面臨生活作息轉換的適應期。基於三級輔導的概念，請老師適時地協助學生調適因疫情帶來的身心影響，必要時，請轉介輔導資源。

面對即將來臨的開學及學生回校後的學習狀態，老師可以透過以下幾點來協助學生及家長：

### 提供家長及學生開學防疫資訊與管道、適時關心學生受疫情影響的程度

- 1.開學前，透過各通訊軟體及給家長、學生的一封信，適時提供「開學入校上課防疫資訊」，以利親子盡早做好開學前準備，穩定身心開心上學。
- 2.善用**家長日**進行「家長模擬線上教學演練」，讓學習不斷線，減緩因防疫升級學習樣態改變的衝擊。
- 3.開學後，透過課程導入及關懷覺察學生，評估學生受疫情影響程度，告知家長及學生需要時可尋求老師及輔導室協助，增進親子防疫安心感。

### 接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮，給予彈性調適

- 1.面對學生因疫情及開學後學習與生活適應而喚起的擔心和焦慮，請接納學生的情緒反應。邀請學生訴說及傾聽學生的焦慮，有助於學生宣洩部份的不安。
- 2.鼓勵學生藉由健康的紓壓方式（如運動、從事自己的興趣等），及增加人際交流，緩解疫情所帶來的身心影響。

### 留意高關懷及敏感學生對疫情及開學在即之反應，必要時轉介輔導資源

- 1.孩子在疫情及面對開學雙重壓力，可能提高焦慮或憂鬱傾向，且因停課而減少的人際互動、體能活動則讓孩子少了抒發的管道。提供「臺北市衛生局簡式心情溫度計量表」、「簡式手機遊戲成癮量表」、「網路使用評量表」，供老師運用。
- 2.若老師覺察學生身心狀態有異，請轉介輔導室。覺察學生家庭有危機事件請立即通報。



臺北市衛生局簡式心情溫度計量表



簡式手機遊戲成癮量表



網路使用評量表



關懷

高關懷  
個案

心理  
衛教

親子  
關係

## 安心防疫 關懷專線



東區輔導中心: **2695-1673**

南區輔導中心: **2925-1119**

西區輔導中心: **2296-1168**

北區輔導中心: **2848-4607**

我們一直都在

- ✓ 學校輔導人力—導師、兼輔老師、專輔老師
- ✓ 專業輔導人力—學校心理師、學校社工師



疫情安心輔導 高關懷個案關懷 心理生理諮詢服務