

國立岡山農工因應「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情 - 心理輔導注意事項

依據109年2月25日臺教授國部字第1090018011A號函 訂定公告

一、學校作為

(一) 一般性

1. 視需要成立校園防治「嚴重特殊傳染性肺炎」緊急應變心理輔導小組，研商相關輔導事項，建立預防與處置機制。
2. 蒐集有關「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情防治相關資訊，利用校務會議、導師會議、學校網站、學校官方臉書等管道，提供教職員工生正確防治措施，建立其正確認知與態度。
3. 透過致家長/學生一封信、通知單、文宣（參閱[附錄 - 家長陪伴篇](#)）、手機簡訊或line群組訊息等方式，提供家長有關「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情及防治資訊。
4. 設置求助諮詢專線及諮詢電子信箱，並讓師生清楚知道學校求助窗口減少恐懼，並提供電話或線上諮詢服務；必要時，實施個案及團體輔導，提高學生情緒處理能力及面對事件壓力或恐慌心態的因應方法。

(二) 特殊性

1. 對於受「嚴重特殊傳染性肺炎」影響無法如期返校就學之學生(含中港澳入境學生)，應提供彈性修業機制。對因此請假或導致課業落後之學生，於返校後應提供其團體輔導或個別輔導。
2. 留意學校教職員工及學生出席狀況，確實瞭解其請假事由。若在學校有身體不適者，可通報當地衛生局或撥打1922 防疫專線電話協助轉診。
3. 校園教職員工及學生如有經衛生單位確認為疑似或確定病例，應立即以傳真或電話通報教育主管機關及衛生機關，並於24小時內至「教育部校園安全暨災害防救通報處理中心資訊網」進行通報。
4. 經衛生單位確認為疑似或確定病例，或依衛生單位規定進行隔離之教職員工及學生，重返學校上班或上課後，應留意其上班或上課情形。心理或精神有異常狀況者，應儘速通知學生輔導相關單位。
5. 學生家庭如因疫情影響其家庭經濟者，請落實社會安全網通報作業上網至衛福部社會安全網 - 關懷e起來網站完成通報，連結社政資源提供必要之協助。

二、導師作為

(一) 一般性

1. 強化導師功能，以掌握學生出缺狀況，瞭解學生缺席原因，各級學校導師應利用導師時間，對學生進行防治「嚴重特殊傳染性肺炎」班級輔導工作（請參閱[附錄 - 教\(導\)師關懷篇](#)）。
2. 建立班級通報的系統，以鼓勵班級幹部主動關注並報告同學之動態，尤其是異常狀態。

(二) 特殊性

1. 建置班級支援網絡或組成學生互助群組，提供需要協助同學之社會資源及相關資訊，讓學生清楚知道在遇到困難時該如何或向何人與何單位求助。
2. 經衛生單位確認為疑似或確定病例，或依衛生單位規定進行隔離之教職員工及學生，其重返學校應營造「溫暖接納」氣氛，避免產生排斥狀況。

三、輔導單位作為

(一) 執行校內防治

1. 依規定進行隔離之教職員工及學生(含中港澳入境學生)，得以電話、書信、E-MAIL或網路通訊等管道進行心理輔導，或提供其他相關心理支持。
2. 對經衛生單位確認為疑似或確定病例者，或依衛生單位規定進行隔離者之班級其他學生，應進行團體輔導或個別輔導。
3. 以通知單或手機簡訊、line群組訊息等或學校網站主動向家長說明因應措施並公布疫情處理狀況，並應提供家長及學生電話諮詢輔導服務。
4. 如教職員工生因「嚴重特殊傳染性肺炎」病故，應視情形進行必要相關人員之心理輔導。
5. 學校應就已受疫情影響之學生列冊，優先列為認輔對象，必要時應對受疫情影響之學生家庭，提供相關問題解決之諮詢服務，減少創傷後壓力症候群發生，提升學生及家長心理素質。

(二) 連結校外防治

1. 因受「嚴重特殊傳染性肺炎」影響心理狀況，經校內介入性輔導仍無法有效協助，必要時應轉介醫療機構處理。
2. 執行防治「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情心理輔導工作，必要時，得結合教育部及各直轄市、縣(市)政府學生輔導諮商中心等資源(如附表)，並得請求其他機關(構)協助。

(三) 學校依本注意事項，視學生身心狀況及需求，提供初級、二級及三級預防輔導內容如下：

1. 初級預防輔導
 - ◎協助班級導師製作安心文宣
 - ◎提供導師輔導諮詢
 - ◎建立明確之個案轉介機制
 - ◎協助導師提供家長諮詢
2. 二級預防輔導
 - ◎辦理全校性安心宣導或活動
 - ◎針對有學生、家庭被隔離之班級進行入班輔導
 - ◎受理個案轉介輔導工作
 - ◎因應學校現況需求規劃團體輔導
3. 三級預防輔導
 - ◎受疫情影響之心理創傷個案評估轉介
 - ◎特殊個案處理
 - ◎連結學生輔導諮商中心資源協助處理危機事件、安心服務

★附表 - 校外輔導資源聯繫資訊一覽表

(一) 教育部學生輔導諮商中心

單位	聯絡電話	電子郵件帳號	傳真
南區學生輔導諮商中心 國立嘉義女子高級中學	05-2254633	counselingcenter@email.cygsh.tw	05-2254683

(二) 鄰近直轄市、縣(市)政府學生輔導諮商中心

單位	聯絡電話	電子郵件帳號	傳真
臺南市政府教育局輔諮中心	06-2521083	sophie@dcjh.tn.edu.tw	06-2525553
高雄市政府教育局輔諮中心	07-3821200	kscc1785@gmail.com	07-3828500

★附錄 - 教育部安心輔導文宣

(一) 教職員工生-自我身心照顧篇



教育部
安心輔導小叮嚀

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!

01 觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02 放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著～

- 試著辨別訊息的真偽，不自自聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 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到舒緩。
- 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。
- 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。

03 適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

(二) 教(導)師關懷篇



身為老師，您可以這樣協助學生……

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，是很正常的心理反應。基於三級輔導的概念，請老師適時地協助學生因應嚴重特殊傳染性肺炎帶來的身心影響，必要時，請轉介輔導資源。

- **提供學生正確的防疫資訊、關心及瞭解學生受疫情影響的程度**
 1. 提供學生正確的資訊，必要時澄清不實的防疫訊息。
 2. 透過關心及詢問，瞭解學生對嚴重特殊傳染性肺炎的認知和感受，經由學生的反饋，評估學生受疫情影響的衝擊程度，並向學生告知需要時可尋求老師及專業輔導人員的協助，以建立學生防疫的信心及增加安心感。
- **接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮**
 1. 面對學生因嚴重特殊傳染性肺炎疫情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對疫情的焦慮，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），緩解疫情所帶來的身心影響。
- **倘若學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，而有以下的情形，請轉介輔導資源**
 1. 持續一段時期的過度情緒反應：如無法放鬆、突然感到驚慌、情緒低落等。
 2. 因情緒而引發的生理不適：如不自覺顫抖、心悸、過度換氣、全身緊繃、失眠、厭食或食慾不佳等。
 3. 無法執行日常生活活動：無法專心、擔心被傳染而無法上學、不再從事自己的興趣等。

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



(三) 家長陪伴篇



身為家長，您可以這樣陪伴孩子……

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 防疫期間請**提醒孩子多洗手**，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- 鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及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，**傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。**
- 若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、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。**

- 心理衛生協助資訊：
 - 衛福部24小時安心專線：1925
 - 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

