

-防疫期間輔導處給親師生的一封信-

親愛的家長／老師／同學您好：

新聞與手機不停傳來疫情的訊息，因應新型冠狀肺炎疫情升溫面對突如其來的變化，難免會感到慌張不安，或對生活感覺到無力，而這些感受都是可以被理解的，除了擔心我們還可以做些什麼呢？「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，避免過多訊息困擾心情。

耐心 做好防護、勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。

安心 情緒安穩、規律運動、作息正常、身體不適要就醫

關心 表達感受、傾聽理解、關係連結、彼此支持不孤單

齊心 集體防疫有共識，多覺察，互相合作齊協力。

防疫期間，我們都需要好好照顧自己的身心狀況，針對這兩週停課不停學的階段，學校會在校網上即時公布相關的因應措施，期間請大家維持正常的生活作息、完成線上學習，保護自己與身邊的人，大家一起加油！這段期間，如果需要討論情緒、適應與心理諮詢，請直接撥打校內輔導處電話，會由各班責任輔導老師回電聯繫，進行電話諮詢與輔導，如為緊急事件，可通報110/119。以下專線供其他情形協助：

※ 安心專線：1925 (依舊愛我)	※ 家庭教育專線：412-8185
※ 張老師專線：1980	※ 福利諮詢專線：1957
※ 生命線專線：1995	※ 家防中心專線：113
※ 反霸凌專線：0800-200-885	

丹鳳高中輔導處關心您：02-29089627#128、129、130
丹鳳高中校網：http://www.dfsh.ntpc.edu.tw/default_page.asp