

天母國中因應疫情期間心理健康宣導

親愛的同學們：

防疫停課期間，也記得好好照顧自己的心情，以下資源提供給同學參考，另外有需要個別輔導與諮詢的同學，請參考右側說明預約輔導喔！



疫情期間
容易有負面情緒

有情緒非常正常，但要記得千萬別把氣出在家人身上，打罵家人

當發生家庭暴力時，可撥

113 保護專線 **110 報警**

內心焦慮、沮喪、難受時，請撥打

24 小時免付費 1925 安心專線

勤洗手、戴口罩、少出門

待在家可以煮東西、畫畫、看書、看劇、玩手遊、用 LINE、電話關心親朋好友等，其實有很多活動可以排解壓力喔！ #總柴宣導 2021.05.25



COVID-19 疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！

★輔導室遠距輔導諮詢服務說明：

1. 請**提前一天**使用 e-mail 與老師預約，預約後記得收老師的回信確定有預約到啦！
2. 可晤談時間為午休或第八節，請準時上線
3. 若要視訊談話，請確保場地不受第三人干擾
4. 各班輔導老師名單請見附件



輔導老師：

陳秀英老師：303@tmjh.tp.edu.tw
朱乙璘老師：474@tmjh.tp.edu.tw
陳誼芳老師：1152@tmjh.tp.edu.tw
顏靜虹老師：426@tmjh.tp.edu.tw

專輔老師：

陳燕君老師：yanr2009@gmail.com
陳美華老師：mavisesachen@gmail.com
謝佳真老師：1178@tmjh.tp.edu.tw

Email 內容請照以下格式填寫：

班級：

姓名：

e-mail：

連絡電話：

希望預約的時間： 月 日 午休/第八節(擇一)

希望的輔導方式(擇一)：email 諮詢/電話聯繫/googlemeet 視訊

簡述想諮詢的內容(例如：人際相處/學習狀況/家庭議題/生涯輔導/情感狀態/其他)

★九年級升學進路輔導：

輔導老師於以下時間到校提供電話諮詢服務，歡迎來電進行個別諮詢；或可預約上述遠距輔導諮詢服務

6/15、6/17、6/21、6/23、6/25 8:00-16:00 朱乙璘老師(分機 612) 、謝佳真老師(分機 610)

6/16、6/18、6/22、6/24、6/28 8:00-16:00 陳秀英老師(分機 612) 、陳美華老師(分機 611)