

「嚴重特殊傳染性肺炎疫情」導師關懷措施

為因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，強化導師功能，邀請導師參與關懷輔導措施，詳如說明。

一、建立班級通報系統

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、建置班級支援網絡或組成學生互助群組

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。

三、加強班級輔導工作

強化導師功能，以掌握學生出缺狀況，瞭解學生缺席原因，導師可利用導師時間，對學生進行防治「嚴重特殊傳染性肺炎」班級輔導工作。

***提供諮輔組製作「安心防疫文宣」請導師協助宣導。**

安心防疫 國立臺灣海洋大學
諮商輔導組

防疫期間的焦慮不安是常見且可以理解的
這段時間除了物理上的防疫
心理也需要照顧

**一同放鬆心情
與人保持聯繫**
在家裡做些讓自己開心的事，如聽音樂、閱讀，即使宅在家，也可與家人朋友保持聯繫

**齊心守護健康
確實進行防疫措施**
勤洗手、必要時戴上口罩、多喝水、多運動、保持良好的生活作息、少出入公共場所

**防止過度觀看新聞及
社群媒體的消息**
過量的資訊容易引發焦慮，適度離開手機、電腦、電視，讓自己與疫情保持一點距離

**疫情資訊
正確分辨**
疫情資訊以疾病管制署發佈的消息為主

疾管家LINE
更新國內外即時訊息
防疫小知識
查詢口罩購買點

若您的焦慮不安持續一段時間仍未改善
建議您找人聊一聊
或撥打至海大諮輔組尋求協助
* 為因應COVID-19 (武漢肺炎)
諮商時請自備口罩。

諮商輔導組：校內分機1195
衛生保健組：校內分機1071
衛生福利部疾病管制署：1922 | <https://www.cdc.gov.tw/>

國立臺灣海洋大學
Gouccc