

# 2022 防疫，有您同在

-安心防疫，防疫安心-

國立嘉義大學  
學生事務處 學生輔導中心

# 如何關心學生

Let's start with the first set of slides





隨著疫情即將進入高峰

不斷攀升的確診數字

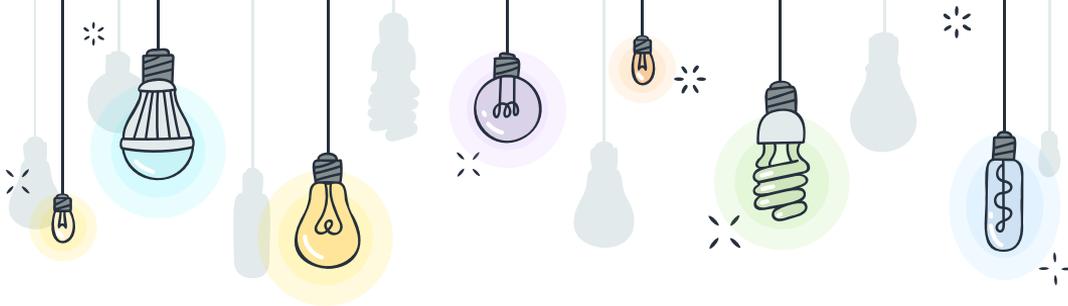
突然接獲防疫線上授課演練通知

或是得知班上的學生確診、被居隔

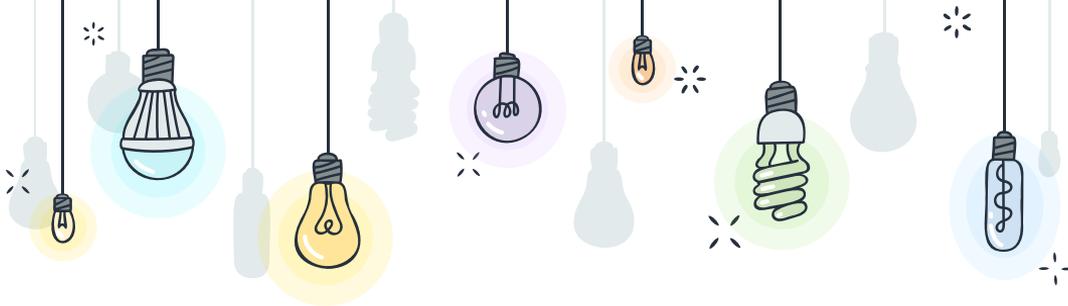
才覺得疫情原來離我們好近...

在這個疫情尖峰時刻

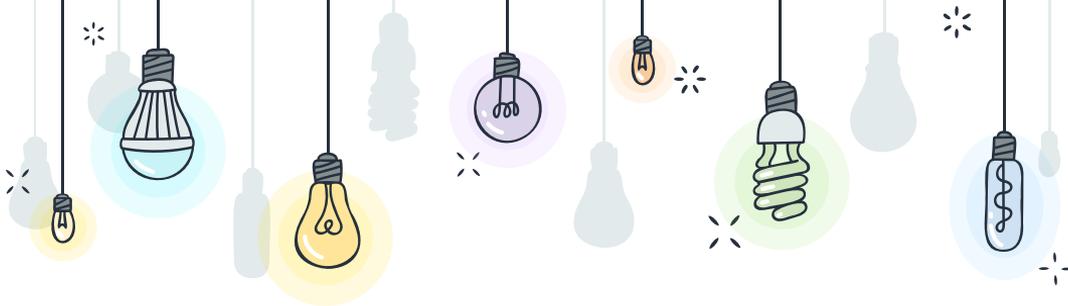
有哪些是老師們可以多留心注意的呢?



- 留意學生的情緒，是否有以下情形：
  - 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、暴食或食慾不佳等。
  - 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。
- 如果有以上情況，請轉介**各校區學輔中心**



- 接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮
  1. 面對學生因疫情而引發的擔心和焦慮，請耐心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，有助於學生宣洩部分的不安。
  2. 鼓勵學生藉由健康的紓壓方式(如運動、從事自己的興趣)，緩解疫情所帶來的身心影響。
  3. 提醒學生盡量維持正常作息，可以進行全身性的伸展運動，強化自己的免疫系統



- 關心確診學生，可提醒學生多休息，遵守防疫相關規定。
- 注意居隔同學的健康狀況，如有變化，可電洽衛保組諮詢後續處理方式。
- 疫情多變化，確認學生瞭解目前的防疫措施，可透過衛福部最新消息以及學校防疫專區訊息獲得並依循。
- 提醒學生避免重複觀看負面新聞或評論增加心理壓力。
- 學生康復後回到班上後，可留意班上氛圍，多一些慰問及鼓勵，減少班上彼此指責、猜疑的風氣。

# ✧ 校內外諮詢電話

## ✧ 學生輔導中心

蘭潭校區

05-2717080~3

新民校區

05-2732948

民雄校區

05-2263411#1226~1228

## ✧ 衛保組

蘭潭校區

05-2717069

新民校區

05-2732957

民雄校區

05-2263411#1233

## ✧ 校外諮詢專線

衛福部 24小時關懷專線

1925 安心專線

COVID-19 相關諮詢

1922 防疫達人專線

