



安心防疫 關懷專線

東區輔諮中心：2695-1673

南區輔諮中心：2925-1119

西區輔諮中心：2296-1168

北區輔諮中心：2848-4607

關懷

高關懷
個案

心理
衛教

親子
關係

我們一直都在

- ✓ 學校輔導人力—導師、兼輔老師、專輔老師
- ✓ 專業輔導人力—學校心理師、學校社工師



疫情安心輔導 高關懷個案關懷 心理生理諮詢服務

FIGHT
COVID-19
COVID-19



我是**抗**疫小勇士

COVID-19 接招吧!

親愛的小英雄：

辛苦你了，病毒入侵的這些天，你可能會發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛等不舒服，還需要在特定的地方隔離，這樣你才能好好休息並保護其他人的健康。這也代表你正與病毒展開了一場戰役。以下提供幾個戰勝病毒的好方法，幫助你成功打贏這場戰役。



1

遵照醫生指示，正確服藥對抗病毒。



2

早睡早起，飲食正常，增強抵抗力。



3

多做放鬆的活動，保持好心情。



4

正確的防疫方式，做好自我照顧。



5

適時表達感覺，維持心中好想法。



新北市
政府

教育局

關心您



這段期間，你需要人聊聊天，可以撥打專線電話：**2956-0885**
將會有人幫忙你喔！讓我們積極面對，**做個抗疫小勇士，一起戰勝病毒吧！**



你安心我關心 攜手抗疫好放心



親愛的孩子：

還好嗎？在生病這段期間你可能會有發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛等不舒服的症狀，以及必須在特定地方隔離，相信你會充滿不安、害怕的感覺。

不要擔心，只要多喝水多休息，保持心情平靜並遵照醫生的指示服藥後，你一定能恢復健康的！為了讓自己更快恢復健康，你可以這樣做：

一 早睡早起、飲食正常，增加抵抗力。



二 多作放鬆的活動，保持好心情。



三 正確的防疫方式，做好居家照顧。



四 適時表達感受，維持心中好想法。



五 利用線上平台學習，做好返校準備。



（我挺你！）



在生病期間，若覺得緊張、不安的心情很久都無法消失，需要時請務必找人聊聊，或者撥打專線電話：2956 - 0885，我們很願意提供任何對你有幫助的建議與陪伴！

我在這！



希望疫情趕快過去，每一個人都能夠回歸校園，一起快樂的學習！