

安心居家，防疫online

親愛的家長、同學，你們好

自2020年，COVID-19病毒被發現開始，全世界開始面臨警戒與恐慌，然而，儘管病毒不斷演變，但在全球的人們仍共同努力，研發適當的防疫策略與疫苗因應...

然而，猝不及防的.....Omicron病毒突然殺到門口，我們接到了停課通知！

在慌亂、不知所措之時，可以想想看，我們已經有些經驗，可以應對這為期10天，停課不停學的生活...

維持身心平衡，
以不變應萬變

- 作息穩定，正常學習、營養均衡、充足睡眠

勇敢面對焦慮，
適當抒發情緒

- 釐清焦慮原因
- 找出紓壓方法：室內運動、親友支持、互相關懷

掌握正確消息

- 拒絕惡意、製造恐慌的不實消息。
- 選擇適當了解疫情現況，充實防疫知識。

培養希望感，
建立正面習慣

- 盤點幸福，學習生活中找出小確幸與樂趣
- 規劃未來，比疫情更重要的，是勇敢、堅持到底的決心與行動力

請記得，停課會結束，疫情會緩解，生活會繼續往前走！

- ◆ 面對疫情時，發揮同理心，團結、溫柔對待身邊每個人。
- ◆ 共同守護校園～需要所有師生的團結、同心協力，只有【病毒】才是大家共同的敵人。
- ◆ 善待健康管理措施的師生，發揮善意與同理心，相互勉勵幫助，顧好自己身心健康與防護與衛生習慣，也要關心他人的心情及處境。

青埔國中 輔導室 111.04.11

關懷專線：03-2871886#611

- ★ 防疫法律：散播有關疫情之謠言或不實訊息，足以損害於他人或公眾者，科新台幣300萬元以下罰金。
- ★ 注意：疫情期間散播個人訊息，可能觸犯個資法第19.24.41條，需負擔刑事及民事責任，且依據《傳染病防治法》的規定，洩漏個人資料如：姓名、病例及病史等有關資料.依法最高可開罰300萬元罰金提醒大家要注意！