

桃園市西門國小線上教室 專輔吳思宜老師

541老師的秘密基地

GOOD狗信箱遠距服務★歡迎同學使用★541老師回信解決困擾

請填**表單**或直接來信**541@simes.tyc.edu.tw**

- ▲[給西門家長及小朋友的一封信](#)
- ▲[給西門導師們的班級安心宣導Q&A](#)
- ▲[安撫那個疫常焦慮的自己](#)

情緒賓果：<https://bingobaker.com/#4186252>

1-6年級小朋友與541老師面對面囉：
請加入**Google Meet**的視訊會議室
<https://meet.google.com/fmt-indp-hqu>
並開始和**541**老師晤談唷！

★漫話心情日記入口：
<https://studio.mangachat.co/>

★互動合作式拼圖：
<https://www.jigsawexplorer.com>

★線上娃娃屋：
<https://onlinedollhouses.com/>

541老師遠距入班宣導
meet.google.com/nfb-npsc-pac

注意事項：

- 1.此秘密基地是保密的，請遵守保密原則。
- 2.約定的時間，思宜老師會多等待**10分鐘**，若你依然沒有出現在視訊會議中，老師就會先掛斷囉！
- 3.請確保你和思宜老師通話時，是在家中獨立的空間，且用耳機通話，旁邊盡量不要有家人！謝謝！
- 4.若想更改晤談時間，請**提早三天**以**gmail**的**Hangsout**聯繫思宜老師，或用**gmail**寫信聯繫，謝謝！

和541老師的小默契：

- 1.我會在約定的時間準時出席，若時間要更動會事前通知老師。
- 2.我會妥善保密，未經允許不錄音、截圖及錄影、拍照。
- 3.我同意在視訊晤談時不會有第三者在旁邊聆聽或觀看。



各位親愛的老師好：

教育部教師諮商輔導支持中心雖考量疫情安全已暫停所有活動，然中心仍持續提供諮詢服務，給予老師們支持與鼓勵的力量，歡迎致電中心諮詢專線：

(02) 2321-1785 (一起幫我)

服務時間：週一至週五 9~16時

在面對疫情時，身為老師總是會優先關心與照顧學生的狀態，而我們希望老師們也能有好好照顧自己的時刻，您可以試試以下方式：

1 重視身心照顧

保留時間關注自身健康與安全，避免過度接觸相關資訊，讓內外皆感安心。



2 恢復內心平靜

面對壓力時，可以嘗試深呼吸、放鬆、冥想、聽音樂等方式舒緩情緒。



3 完成生活小事

我們能多從事現階段可以完成的小事，如保持規律作息、培養運動習慣。



4 保持聯繫陪伴

善用電話或社交平台關心親友，分享生活上的變動，陪伴彼此度過疫情。



5 建立希望祝福

透過祝福、祈禱等方式為全臺人民加油打氣，相信自己能過好每一天。



如需其他協助，可參考以下資源

- 衛生福利部安心專線 (24H)：
☎ 1925
- 疾病管制署疫情諮詢專線：
☎ 1922
- 衛生福利部心理醫療資源：
🔍 Google搜尋「心據點」



教育部教師諮商輔導支持中心
Teacher Counseling and Support Center

2021.05.19



衛生福利部 關心您

恐慌
焦慮



防疫心理健康 安心專線：1925

防疫心理健康5大招

- 洗手
- 戴口罩
- 安全距離

- 看新聞
限30分鐘

- 找紓壓管道
- 做運動

- 聯繫親友
互相鼓勵

- 找出正向希望
一定會戰勝疫情

安

安全

靜

平靜

能

能力

繫

聯繫

望

希望

量量看心情溫度？



看看如何自助助人



心理諮詢電話

