

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心

確診學生康復返校後輔導計畫

壹、緣起:111 學年度開學在即，希望提醒學校教師留意確診學生返校後心理壓力相關議題(如歧視、霸凌、家屬死亡悲傷輔導、身心調適…)之因應策略或支持輔導建議，特研擬本計畫。

貳、目的:協助學校評估學生確診返校後可能衍生之身心症狀或人際困擾，適時介入提供支持輔導，以期順利返回校園平安學習。

參、辦理單位:

- 一、指導單位:臺南市政府教育局
- 二、主辦單位:臺南市政府教育局學生輔導諮商中心
- 三、執行單位:臺南市政府所屬高級中等以下學校

肆、建議策略:

一、預防宣導

(一)提供學生正確防疫資訊，關心及瞭解學生受疫情影響程度

1. 提供學生正確資訊，必要時澄清不實防疫訊息。
2. 透過關心及詢問，瞭解學生對嚴重特殊傳染性肺炎的認知和感受，經由學生反饋，評估學生受疫情影響程度。

(二)接納學生感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮

1. 面對學生因嚴重特殊傳染性肺炎疫情之擔心，接納學生情緒反應。邀請學生訴說及傾聽學生因疫情產生之焦慮，有助於學生宣洩不安情緒。
2. 鼓勵學生藉由健康的紓壓方式(如運動、從事自己有興趣之活動等)，緩解疫情所帶來的身心影響。
3. 留意網路影響、學生間互動，預防及杜絕霸凌、歧視或謠言。

(三)提供開學前小提醒備忘錄

勾選	項目
☐	準備好口罩，全程要配戴
☐	出門前，記得量體溫或快篩
☐	每堂課要點名，座位要固定、不能跟同學換位置
☐	用餐時應使用隔板入座，或維持社交距離
☐	常用肥皂洗手、打噴嚏或咳嗽摀住口鼻
☐	保持心情愉快，迎接開學到來

(四)關心 line 起來

在班群中，由老師帶領一人一句傳達對彼此的關心，引導學生正向思考「擊垮我們的不是病毒而是人性」，帶領學生用詞語造句：「我還有、我感謝、我還能、我還可以……」，學習到疫情所帶來的反思，戒慎而不恐懼。透過一人一句祝福，讓學生康復後能安心回校，感受班級溫暖。

二、需求評估

(一)一般學生

1. 全面關懷：面對全體返校生進行全校關懷，另由導師透過晤談了解不安情緒是否已干擾原本生活作息，並適時引導學生表達自身情緒感受，藉以評估學生受疫情影響程度，提供初步關懷輔導，建立增強學生防疫信心及增加安心感。
2. 適時轉介：初步評估學生受影響程度後，向學生告知需要時可尋求老師及專業輔導人員協助，以陪伴學生面對生活影響及問題類型(如心理不安或嚴重失落等)，藉以安排相關安心輔導等資源連結。

(二)確診康復後或居隔中學生

1. 主動關懷：除主動提供支持關心外，留意學生有無被網路或同儕霸凌、歧視情事，定期關照情緒與身心狀況，藉以評估學生困擾(如面臨重大變故或心理不安等)，藉以安排相關安心輔導，降低霸凌或歧視等情事發生。
2. 資源連結：視學生需求，學校連結相關社政、警政及衛政等資源並進行通報。

三、支持輔導

由於個人需求狀況會與其受疫情影響程度、重大事件、家庭、發展階段及認知情緒能力有關，因此相關輔導作為需要彈性及創意進行調整與實施。茲提出下列輔導策略，提供學校多元運用及發想。

(一)安心三寶--停動聽：

可用於一般學生或受疫情影響較輕微之學生。

1. 停：

(1)停止接受不實訊息，接受疫情正確訊息

當發現學生過度依賴網絡訊息，即可建議學生停止過度暴露於焦慮訊息當中，並提供正確或正向訊息以滿足安全感需求，進而安定情緒。

(2)停止長時間使用 3C，建立合宜使用計畫

當發現學生過常使用 3C 產品，而逐漸減少現實間支持性、經驗性與情感性互動時，即可協助學生建立使用計畫。目的除減少過度暴露於訊息當中，更重要的是透過關係互動、情感連結可以滿足內在愛與隸屬之需求，在遇到疫情或變動時，較能產生支撐其度過危機之關係與能力。

2. 動：

(1)鼓勵時常運動，調整運動形式

在疫情之下每個人待在家裡時間變長，可能逐漸會有煩躁困頓之感，因此可建議學生調整運動的形式，進行在家即可完成的運動，如瑜珈、徒手健身等，除消耗精力之外，運動產生多巴胺亦可產生愉快放鬆感受，減少焦躁煩悶之感。

(2)促進五感體驗，轉換情緒及注意力

發現學生長期卡在焦慮憂鬱情緒中之時，知覺感受會變得受限與狹隘，可以透過擴展五感體驗幫助其放鬆與轉換。五感即為視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺，老師們可以設計不同的活動，轉換學生注意力，擴展其知覺感受（例如：冷熱的體驗、吹氣球、烘焙、運動等多元方式）。

(3)維持規律作息，找回掌控感

疫情之下生活方式發生變化，疫情發展難以預料，更容易引發失控不安感受。此時老師可建議學生維持生活作息，透過做出規劃生活行動，維持對環境與安全之掌控感，以減緩焦慮不安。

3. 聽：

(1) 提供親師諮詢，合作力量大

防疫及復原皆需要多樣知識及策略來守護彼此，學校不同處室皆具有不同專業，能提供教師及家長專業意見，例如透過輔導教師、學務處、護理師、營養師與總務處進行防疫空間安排動線，讓專業成為彼此後盾。

(2) 宣導心衛知能，助己助人消歧見

疫情當下有許多消息流通，或是因焦慮而衍伸不當互動與言論，需要正確知識及宣導來破除。學校可積極留意網路言論、班級氣氛以避免歧視、排擠等情事發生，降低團體焦慮，正向面對疫情。

(3) 推廣安心三寶--停動聽

當學生處於焦慮之中，因應策略可能顯得平板僵化，建議推廣「安心三寶-停動聽」口訣，引導學生覺察情緒並提醒自己可用策略，提升安全感及控制感。

(二) 多元三招--輔報連：

可用於受疫情影響較深引發適應困境或遇有重大變故之學生。

1. 輔導：團體輔導、班級輔導、個別輔導

導師及家長經過初步關懷協助後，學生狀況仍持續難以緩解而至影響學業、生活與人際狀況時，可評估啟動學校輔導，探索團體或個人動力與脈絡，及時緩解適應困境。

2. 通報：進行教育或相關通報

如評估學生適應發生困境，且符合相關通報要件，請學校務必視需求進行教育、衛政、社政、警政等相關通報。

3. 連結：

(1) 轉介輔諮中心：

輔諮中心設有心理師及社工師，可提供相關資源連結、心理輔導、危機處理、安心服務等諮詢與協助。學校輔導室經輔導仍難以緩解學生情緒與行為，即可轉介輔諮中心。若學生遇有重大變故，則請學校直接聯繫輔諮中心，以即早介入。輔諮中心電話：(06)252-1083，或連繫各駐區專輔人員。

(2) 聯結醫療資源：

當學生情緒已達自我傷害、長期嗜睡/失眠、強迫意念/行為、情緒過度起伏等狀況，請評估連結衛政、醫療資源，透過藥物及輔導介

入，生理心理並行以減緩症狀及痛苦。

(3)整合系統網絡資源：

如評估學生支持系統、資源較為薄弱或至匱乏時，請學校連結網絡單位以投注資源，形成安全網絡協助學生或家庭。若需相關網絡資源諮詢，亦可聯繫輔諮中心專輔人員諮詢。

伍、本計畫有未盡事宜者，得適時修訂之。