當班上有因疫情影響而無法返台或居家隔離的學生，做為師長的你可以做什麼？

1. 隨時增加對「新型冠狀病毒肺炎」的正確認識，過濾並澄清謠言與不實訊息，以免因為一知半解，而在無意中造成不必要的恐慌。
2. 協助班上同學保持對隔離或無法返台學生的關心，可使用電話、社群軟體、卡片等等，提供與人連結與支持的感受。
3. 利用班會、導師時間瞭解班上同學對隔離學生有無疑慮，協助他們體會與感受隔離學生可能有的心情，也可以討論如何迎接隔離結束的學生。
4. 在學生返校前，瞭解他是否有任何擔心，與他討論返校後如何安排自己的作息、如何與同學應對等等：
   A. 會不會自我懷疑，例如：擔心自己可能感染，只是還沒發病。
   B. 有沒有產生一些情緒變化，例如：莫名的恐懼、無助、空虛感、沒有安全感、失去信心等等。
   C. 會不會擔心功課跟不上，瞭解是否加重了課業的壓力。
   D. 會不會擔心親友的身體健康，害怕自己親人患病。
   E. 會不會害怕被人拒絕，擔心被同學嘲笑、排斥。
   F. 學生若有以上困擾，可與其討論實際上可以作為的行動，例如：早睡早起補充營養或運動增加免疫力、預習課業、和朋友用社交媒體保持聯絡互相支持，以增加學生的自我控制感和情緒支持網。
5. 可以運用一些小技巧營造歡迎大家平安返校的氣氛，例如：買飲料、讓學生發表感言、分享這段時間如何彼此正向支持等等。
6. 持續關心返校學生的心理狀態及其人際關係狀況，必要時可請輔導老師協助。

學務處諮商輔導組
行政大樓二樓
07-8060505#13300-13305