



壹、重要行事

【學務處】

《健康中心》

[防疫宣導]指揮中心再次呼籲，民眾應落實手部衛生、咳嗽禮節及佩戴口罩等個人防護措施，減少不必要移動、活動或集會，避免出入人多擁擠的場所，或高感染傳播風險場域，並主動積極配合各項防疫措施，共同嚴守社區防線。

強化三級警戒 落實5大措施

- 一 外出全程佩戴口罩
未戴口罩者，不再勸導逕予開罰
- 二 嚴查不得營業之休閒娛樂場所
違反者嚴格法辦
- 三 餐飲一律外帶，賣場及超市加強人流管制
民眾少去多買，一次購足
- 四 結婚不宴客、喪禮不公祭
- 五 宗教集會活動全面暫停辦理
宗教場所暫不開放

中央流行疫情指揮中心

2021/05/26

全國三級警戒延長至 6/14

外出時全程佩戴口罩

避免不必要移動、活動或集會

停止室內5人、室外10人以上家庭聚會(同住者不計)和社交聚會

民眾自我健康監測，有症狀應就醫

營業場所及洽公機關(構)落實人流管制、戴口罩、保持社交距離

職場及工作處所遵守企業持續營運指引之防疫規定，落實個人及工作場所衛生管理，

啟動企業持續營運因應措施(如異地或遠距辦公、彈性時間上班)

餐飲場所遵守實聯制、社交距離、設置隔板等措施，無法落實則採外帶

婚、喪禮落實實聯制、社交距離並加強清消

公共場域、大眾運輸加強清消



2021.05.25



全國三級警戒延長至 6/14

● 關閉休閒娛樂場所

歌廳、舞廳、夜總會、俱樂部、酒家、酒吧、酒店(廊)、錄影節目帶播映場所(MTV)、視聽歌唱場所(KTV)、美容院(觀光理髮、視聽美容)、指壓按摩場所、健身休閒中心(含提供指壓、三溫暖等設施之美容瘦身場所)、保齡球館、撞球場、健身中心(含國民運動中心)、室內螢幕式高爾夫練習場、遊藝場所、電子遊戲場、資訊休閒場所、休閒麻將館及其他類似場所

● 全面停止進香團與遶境相關活動，寺院、宮廟、教堂(教會)及其他類似場所之活動應落實實聯制與社交距離並加強清消

● 全國中、小學校園停止對外開放

● 全國社團停止交接活動



2021.05.25



全國三級警戒延長至 6/14

除關閉休閒娛樂場所外，額外關閉場所

觀展觀賽場所：

展覽場、電影片映演場所(戲院、電影院)、集會堂、體育館、活動中心、展演場所(音樂廳、表演廳、博物館、美術館、陳列館、史蹟資料館、紀念館)、室內溜冰場、室內游泳池、遊樂園、專營兒童遊戲場及其他類似場所

教育學習場域：

社區大學、樂齡學習中心、訓練班、K書中心、社會教育機構(社會教育館、科學教育館、圖書館)及老人共餐活動中心等其他類似場所



2021.05.25



[轉知國教署訊息]

邇來接獲有關不肖業者以不實文宣廣告招攬身心障礙學生或佯稱其家長委託代辦保險業者申請學生保險理賠，除要求相關代辦費用外，並向學校索取學生個人基本資料等情事，如有前揭等情事，請逕洽國教署委託 109、110 學年度辦理

本保險之保險公司(國泰人壽保險股份有限公司)查證，或撥打免付費電話：0800-036-567 諮詢。

無接觸史、活動史且無症狀者 無篩檢必要

- ❖ 社區篩檢站為快速找出社區中感染者，以有接觸史、活動史且有症狀者為優先。
- ❖ 無相關接觸活動史且無症狀者，請勿前往篩檢，避免接觸其他感染者，反暴露於風險中。
- ❖ 有相關接觸活動史且無症狀者，請與他人隔離14天，並落實相關防疫原則，有症狀戴口罩前往篩檢，主動告知醫護人員接觸活動史。
- ❖ 有接觸活動史且有症狀者，請正確佩戴口罩前往篩檢並遵從醫護人員指示進行分流或排隊等待。
- ❖ 無論是否有接觸史或篩檢結果，皆應持續佩戴口罩並配合防疫措施，降低自身及他人感染風險。

中央流行疫情指揮中心

2021/05/19

【輔導室】轉知兒童照顧者封鎖期間照顧指引



世界各地的家庭，目前正在調適因新冠病毒2019 (COVID-19) 流行所造成的變化。為了兼顧工作、照顧孩...

以下的秘訣將提供一些工具，協助照顧者照顧他們的孩子以及自己的健康。

關於你 您可能會經歷到什麼？

全球大流行使每個人的壓力上升，包括孩童照顧者。如果您感受到有壓力的跡象，您並不孤單，這很自然。

您可能會感到壓力的跡象包括：

- 經常且強迫性地需要更新有關COVID-19 的信息，導致無力專注於其他議題。
- 無法集中心力來做決定(不論大小)；
- 感到難以負荷，煩躁或焦慮；
- 飲食和/或睡眠方式受到干擾。

教養子女在順心的日子裡已是不易。在這艱難的時期，採取措施來協助你自己，你的孩子和全家人度過這情況，則更為重要。

您能做什麼來幫助自己？

恭喜你 - 當您承認這段充滿不確定性與壓力的時期是一項挑戰，需要加以處理時，你正邁出第一步。那麼作為照顧者的您，能做什麼呢？

- 嘗試保有希望和正向的態度 - 數百萬其他人也正在經歷您今天的感受。
- 盡可能照顧好自己，請與您一起隔離的其他成人分享照顧孩子的責任，給自己留出時間工作或休息，並盡可能保持您的生活日常。
- 使生活盡可能接近您的日常結構。維持任何可以讓您感覺舒適的靈性、宗教或文化活動。
- 規劃自己與家人的健康調適技巧清單 - 避免無效方式，如過量飲酒、線上賭博，或濫用藥物。請記住，負面的調適應對機制可能會加深您的壓力，從長遠來看會使情況更糟糕。



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

這裡有一些有用的提示和保持網路安全的訊息：
www.unodc.org/listenfirst



關於你的孩子 您的孩子可能會經歷什麼？

孩童用各種方法來反應他們所受到的壓力，反應的差異可能取決於多種因素，包括年齡。以下是一些跡象：

- 一些孩子初期可能很高興可以待在家，但隨著時間的演進，日常作息被破壞、與朋友隔離、及其他的限制，將會增加他們的壓力。
- 孩子們可能經歷行為的起起伏伏，情緒可能會發生變化。他們可能表現異常活躍，攻擊，安靜或悲傷。
- 孩童可能會表現出恐懼，變得不知所措，並呈現焦慮。他們可能會哭泣或變得比平常更加粘人。睡眠型態也可能變得混亂。
- 兒童可能不願意參與家務或學校功課。他們也可能和手足及其他家庭成員相處不佳。

請記住，孩子對壓力情況做出反應是可以理解的。重要的是您辨識出孩子的壓力，並依據其年齡給予合宜的安慰。

您如何幫助您的孩子？

■ 對孩子溫柔親切，安慰與安撫他們之時仍保持正向的關係。擁抱他們或握著他們的手。告訴孩子你愛他們。

■ 當孩子做了任何好事(無論多小)，找機會來讚美他們。你越讚美他們，他們越有可能再做一次！

■ 確保您有讓孩子有意義忙碌的活動。孩子們在幫助他人並且忙碌時，會調適得更好。

■ 當您的孩子一再尋求安慰，或告訴他們無聊或無事可做時，請對您的孩子保持耐心，盡量不要批評他們行為的改變。

■ 向孩童和成年人解釋，在變化的情況下，每個人能使用「善言蜜語」是非常重要的。當音量或批評提高時，尤其重要。

■ 留意孩子的感受，仔細傾聽，並且承認這真是一段艱難的時期。

■ 如果您注意到孩子更為焦慮或擔心，問問他們的感覺。了解他們的感受可以幫助您提供安慰及安撫。

■ 提供孩子有關所發生事情的正確信息，但別讓他們感到驚慌失措。當您的孩子在身邊時，留意您所觀看或討論的內容。

■ 鼓勵孩子玩耍。玩耍對於協助孩子克服壓力跟焦慮非常重要。玩耍有助於在生活中保持一些常態。

■ 盡可能維持日常事務(例如就寢時間和聚餐)，同時考慮開發新的家庭活動(如烹飪或一起畫畫)。

■ 每天規劃所有家庭成員的運動時間。

■ 為每個孩子，特別是年齡較大的兒童，嘗試規劃一個單獨或遠離他人的空間，就算每天只有很短暫的時間。

■ 如果可以，請透過網路或電話/視頻通話與家人和朋友保持聯繫。

■ 藉由幫助兒童安全上網來支持你的孩子

