

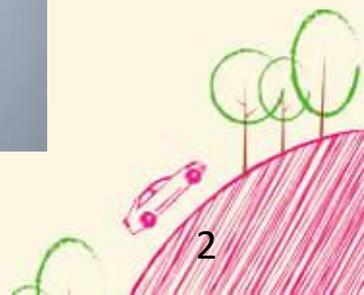


裕文國小在家自學安心宣導

裕文國小 輔導室



最近你的生活是不是不一樣？



是因為…

全國各級學校 公私立幼兒園

5/19(三)至5/28(五)
停止到校上課

兒童課照中心及補習班

5/19(三)至5/28(五)請學生停止前往在家學習

1

2021/05/18 

全國各級學校 公私立幼兒園

停止到校上課
延長至6/14(一)

兒童課照中心及補習班

請學生停止前往，在家學習 **延長至6/14(一)**

1

2021/05/25 

上課方式也有些改變



大專校院及高中以下學校
改採線上教學

線上教學為正式課程，暑假
期間不另行補課為原則

最近你的心情可能是…

1. 緊張、煩惱、害怕，或者容易生氣。
2. 擔心自己或其他人的健康，要一直確定自己或家人、朋友有沒有被傳染。
3. 一直想知道最新的消息，或一直想跟別人討論新型冠狀病毒。
4. 變得容易緊張，會不想跟其他人在一起，希望不要被傳染。
5. 容易分心，沒辦法專心上課。
6. 常常會睡不著、睡不好、容易做惡夢。

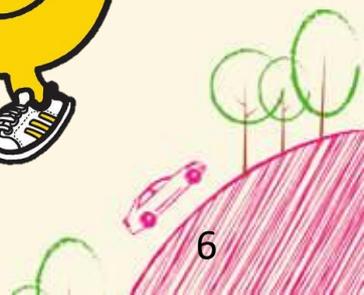
睡不著玩手机
玩手机睡不著



緊張 張張



如果你有上面這些狀況，都是正常的反應



你可以這麼做...

◆ **照常過生活**：好好照顧自己的身體，吃得好、多喝水、睡得好，提高免疫力。

◆ **少聽**：轉移注意力，盡量不要去聽網路、電視上的消息，也不要再在網路上散播確診學生的消息，可能會影響防疫的進度喔！

◆ **多動**：不要一直坐著，記得起來走一走，或聽著音樂跟著動一動喔！

◆ **要快樂**：多想開心的事，做快樂的活動，像是畫畫、唱歌、跳舞、玩遊戲。

◆ **互相加油**：不拿病毒當作開玩笑的話題，心情不好可以用Line、Facebook或電話找人聊天，不要自己悶住，互相關心跟加油！



裕文國小輔導室 06-3317657 841-842

臺南市教育局學生輔導諮商中心 06-2621083

安心專線 1925

社服專線 1957

