

# 停課不停學 安心特報

六甲國中 輔導室 110.5.26

從5 / 19停課以來，  
已經一個禮拜.....

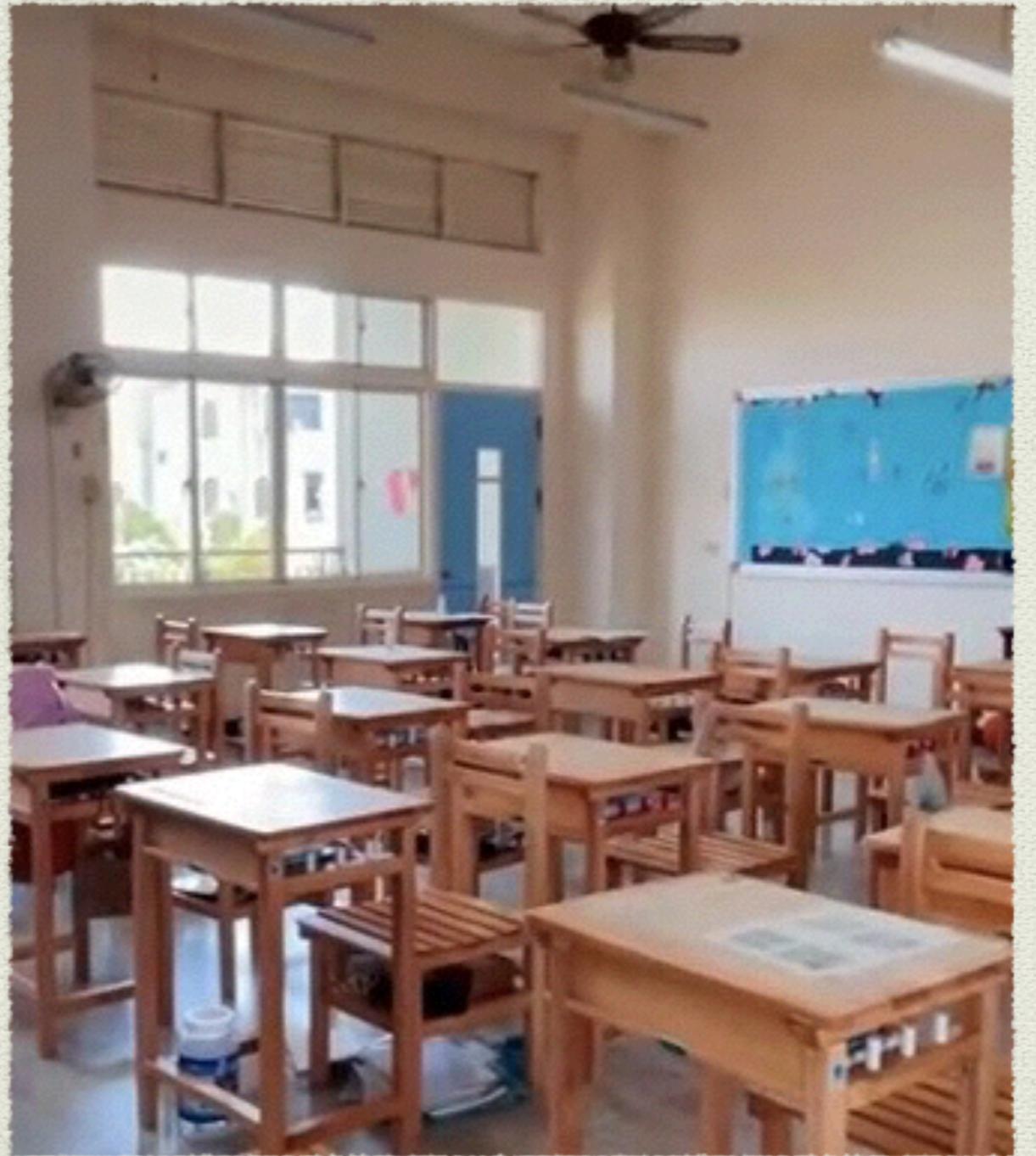
# 你的情緒隨著疫情一起變化？

- ◆ 焦慮？
- ◆ 擔心？
- ◆ 不安？
- ◆ 無感？ ？ ？ ？



# 你的生活跟著停課一起停擺？

- ◆ 每天睡到自然醒？
- ◆ 手機滑到爽？
- ◆ 電玩不離手？
- ◆ 一餐當三餐吃？
- ◆ 已經不知道什麼叫課本？



好像這是期待已久的悠哉....

但是.....

好像擺爛的有點空虛感？



突然懷念起上學的日子？

所以，  
要把家裡當成學校  
要把自己想像成在上學！

# 維持穩定生活作息

- ◆ 準時睡覺、準時起床
- ◆ 按照原訂課表，準時進入線上課程
- ◆ 按照正常時間吃三餐
- ◆ 線上課程結束，電腦關機，讓眼睛休息
- ◆ 維持運動的習慣

# 平靜心情、增加安定

- ◆ 聽音樂
- ◆ 練習樂器
- ◆ 運動
- ◆ 烹飪
- ◆ 畫畫
- ◆ 和同學、家人聊聊天
- ◆ 讓一天的生活仍舊充滿變化

# 接受正確資訊

- ◆ 網路誇張消息到處傳，不如直接聽阿中部長第一手的防疫資訊報告。
- ◆ 不用聽太久，大概知道發生什麼事就好。
- ◆ 不聽也可以，最新消息，一定有人會告訴你。

# 還是很煩，怎麼辦？

- ◆ 告訴家長
- ◆ 聯絡導師
- ◆ 直接打輔導室電話 06-6982040#106
- ◆ 如果沒人接，可能輔導室自主健康管理去
- ◆ 打學校電話，請其他處室老師代為轉達

# 提醒國三學生，別忘了你還沒畢業！

- ◆ 高中、高職、五專到底要選哪間？
- ◆ 都不知道要唸哪裡，你還敢翹掉線上輔導活動課！？
- ◆ 傳說可以之後再打，趕快上網查學校才實在！
- ◆ 你再錯過升學報名期限，註冊組長就拍桌啦！

# 講了那麼多，就是希望....

- ◆ 老師同學平安、健康
- ◆ 6/15 吃完粽子、過完端午
- ◆ 大家再次六甲國中見！

