



永順國小停課安心宣導 給同學的一封信

親愛的同學，你們好：

隨著近日疫情增溫，為保護你我健康減緩疫情擴散，自今日(5/5)起全校停課至下週二(5/10)。接到這個消息，心中難免感到擔憂、慌張，為了減緩疫情帶給我們的混亂與影響，輔導室與你分享穩定身心的方法。

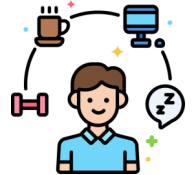
確認訊息來源

剛接到停課訊息，各式訊息紛飛，關於疫情和停課資訊，請依據官方和學校發布為主，有問題可詢問導師，減少不必要的訊息和猜測。有了正確的訊息，才能幫助我們更加穩定。



維持正常生活

善用去年「停課不停學」的經驗，維持穩定作息、進行線上課程。均衡飲食，建立良好的睡眠習慣，並適時的運動，恢復對生活的秩序感，維持健康生活。



安穩自己的情緒

這段時間，面對有人隔離、確診和停課等情況，心中可能會有些驚訝、擔心或疑惑...等感受，面對無法掌握的情況，會有這些情緒都是正常喔，允許自己有這些不同感受，先讓自己的思緒先停下來、練習深呼吸、想想別的事情，都能讓自己比較安心喔。



找人說說心裡話

停課期間，若覺得心情大大的受到影響，可以找位你信任的人分享自己的心情、互相分憂。你也可以掃描旁邊的QR code寫信到線上輔導信箱，找佩珊老師陪你聊聊喔。

