

樹義國小

安心文宣

輔導室

關心您



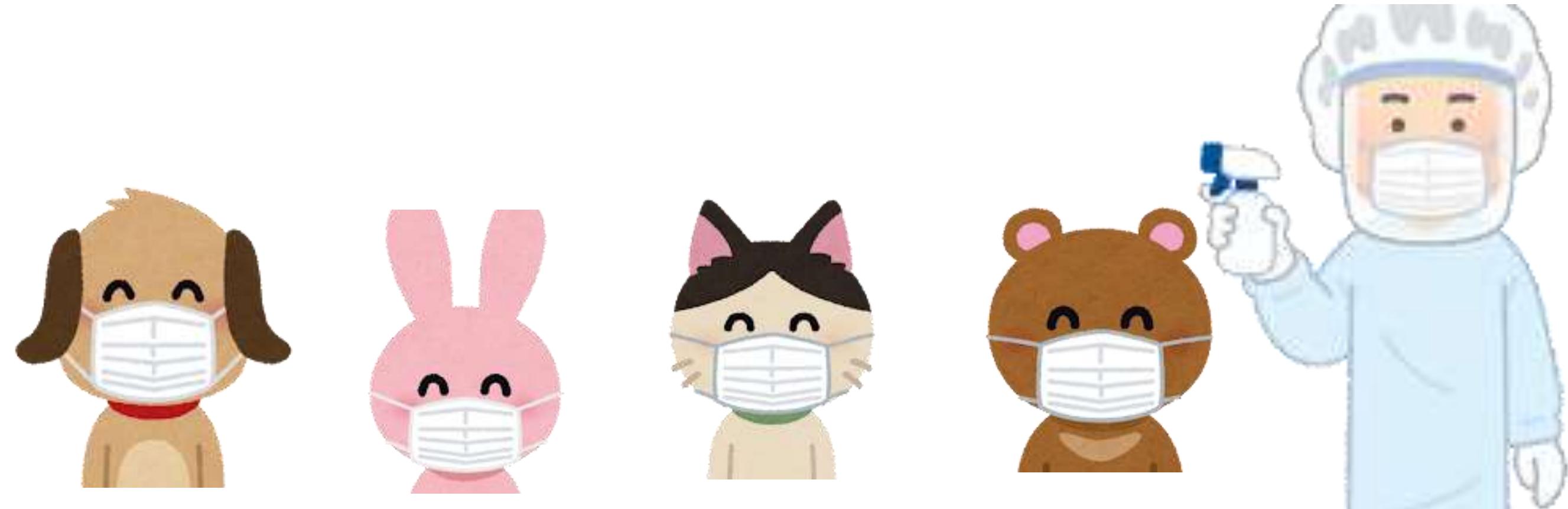
參考來源：
追分國小導室、鎮平國小輔導室 國安國小輔導室

為什麼會停課？

班上有人確診，
要停課3天。

____ / ____ () ~ ____ / ____ () 我們班停課了，
預計 ____ / ____ () 回到學校。

這都是為了保護我們自己以及身邊的人哦！



今天誰陪你在家呢？
要記得表達感謝哦！



這幾天我讀了什麼
課外書？

停課期間，我做了
什麼家事？





你怎麼知道我們班停課的？

知道停課時，
你有什麼心情？



知道班上有人確診
你是什麼心情呢？



——／——（ ）復課，
我的心情是？



這些心情沒有好壞對錯，都是正常的！我們的生活突然改變，會需要一些時間適應。

停課不停學

別忘記與老師的約定

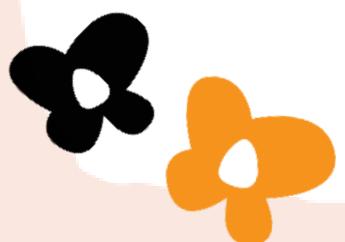
1. 起床不延遲
2. 準時約上線
3. 定期繳作業
4. 注意網路安全



停課期間好習慣



按時上線，
作業準時交。



正確洗手
配戴口罩
定時消毒

吃好睡飽
每天運動
身體更強壯！

「規律」是人類很重要的安全感來源



盡可能維持原本上學
的時間與安排

有安全感
=
心情穩定

訂定停課課程表

- **自己掌控時間**
爸媽不催促
- **提前達成目標**
自由時間多更多



記得！！ 過多的手機與遊戲娛樂



無法讓心情愉悅，
反而更可能讓心情
像海浪起起伏伏

如何提昇自己的免疫力

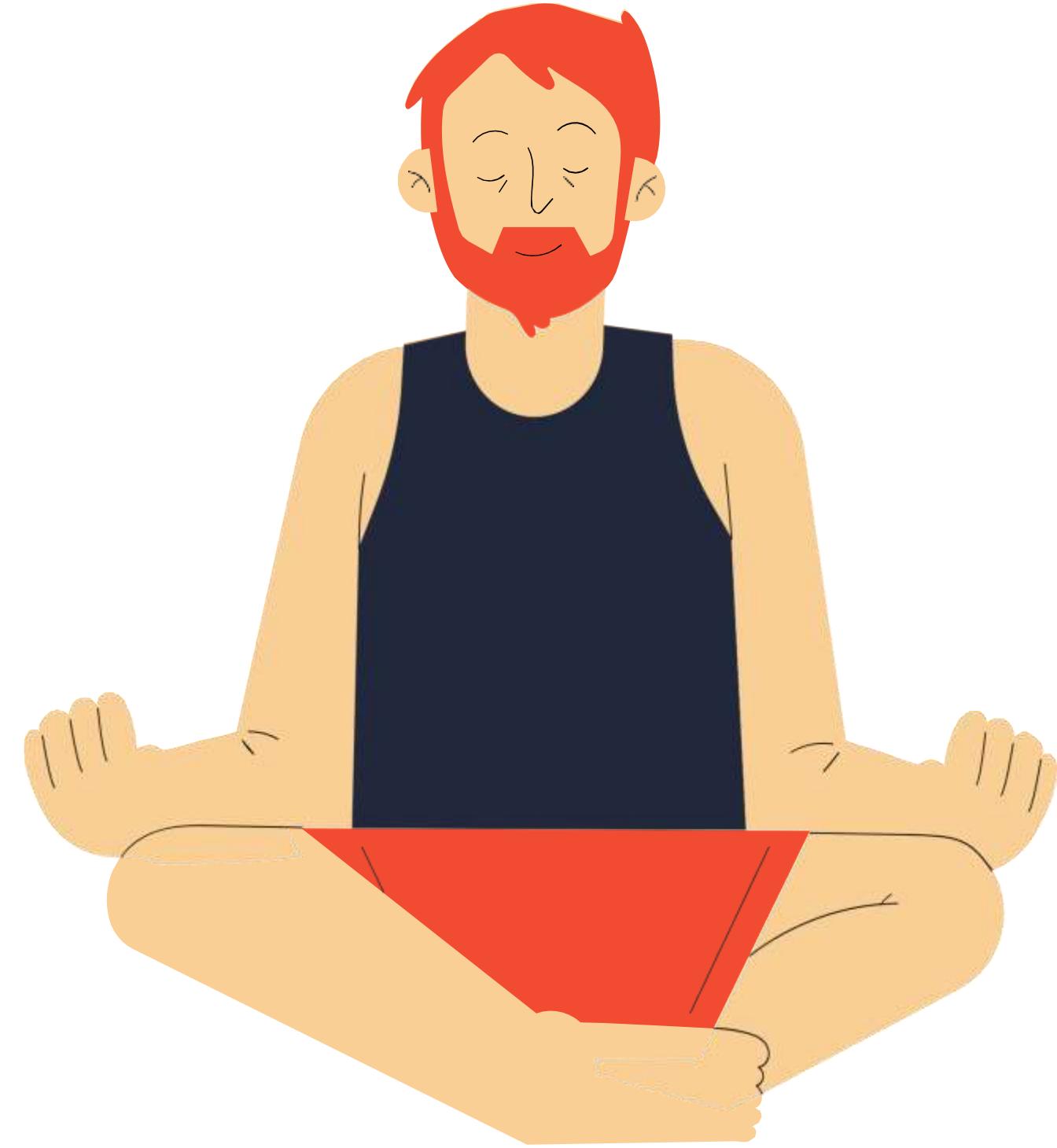
飲食：今天吃了_____。

運動：做_____運動

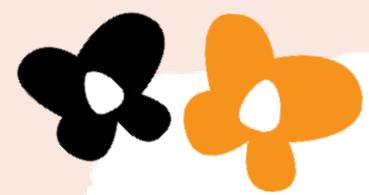
睡眠：_____： 起床_____： 睡覺_____

心情：我今天的心情有_____

這些我都做到與
知道了
我還可以做什麼呢？



停課期間可以這麼做



只看政府及學校公告，遇到不確定的消息先問過老師。

大家互相關心。使用 3C 記得要讓眼睛休息喔！

圖片來源

1) <https://zh.pngtree.com/>

2) <https://www.sozai-library.com/>

停課期間可以這麼做

畫畫、寫日記



做些有趣的事



幫忙做家事



面對身邊受疫情影響的人

我們可以做的是：

1. **關心** 取代 責備&質疑&猜忌

可以說：你還好嗎？

需要幫忙什麼嗎？

2. **鼓勵** 取代 嘲笑

可以說：加油！我們一起努力！



在不斷變化的這段時間

沒有人想要生病

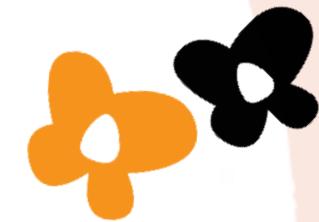
也沒有人生病後還要被異樣眼光看待

所以從我們自己做起

跟著變化過好每一天，

就是最好的每一天！





想念你們
期待大家一起
再回到學校上課！



如果你還有些話或
心情想要說



QQ熊信箱 雲端版
QQBEAR@gm.syes.tc.edu.tw

主旨記得留下班級 姓名哦