



樹義國小 安心文宣

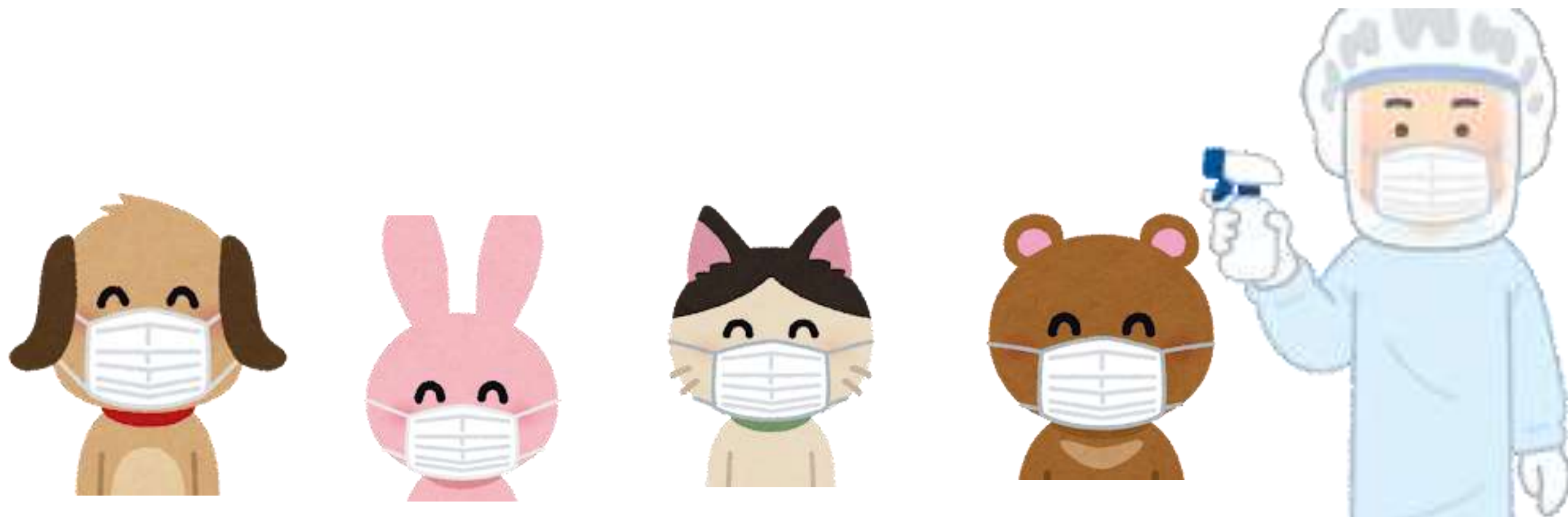
輔導室
關心您

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！



今天誰陪你在家的呢？
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？



幸_ツ福_ク



興_ツ奮_ク



生_ツ氣_ク



快_ツ樂_ク



羨_ツ慕_ク



丟_ツ臉_ク



感_ツ動_ク



緊_ツ張_ク



害_ツ怕_ク



期_ツ待_ク



難_ツ過_ク



討_ツ厭_ク



放_ツ鬆_ク



嫉_ツ妒_ク



無_ツ聊_ク

知道班上有人確診
你是什麼心情呢？



幸_ツ福_ク



興_ツ奮_ク



生_ツ氣_ク



快_ツ樂_ク



羨_ツ慕_ク



丟_ツ臉_ク



感_ツ動_ク



緊_ツ張_ク



害_ツ怕_ク



期_ツ待_ク



難_ツ過_ク



討_ツ厭_ク



放_ツ鬆_ク



嫉_ツ妒_ク



無_ツ聊_ク

___/___()復課，
我的心情是？



幸_ツ福_ク



興_ツ奮_ク



生_ツ氣_ク



快_ツ樂_ク



羨_ツ慕_ク



丟_ツ臉_ク



感_ツ動_ク



緊_ツ張_ク



害_ツ怕_ク



期_ツ待_ク



難_ツ過_ク



討_ツ厭_ク



放_ツ鬆_ク



嫉_ツ妒_ク



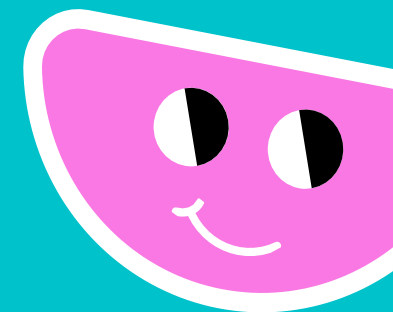
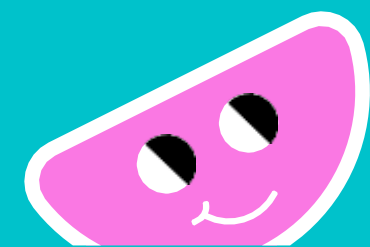
無_ツ聊_ク

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

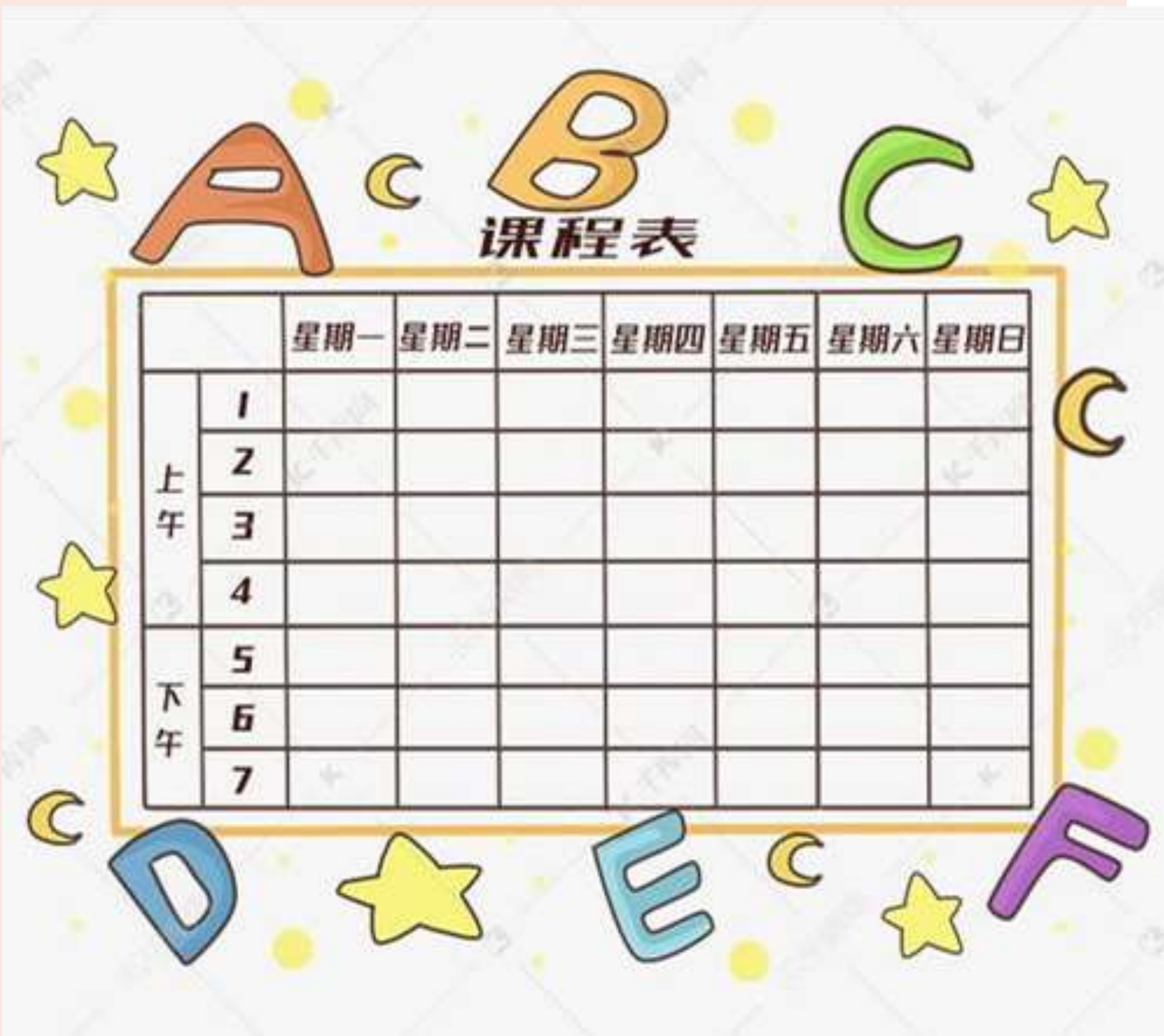


盡可能維持原本上學
的時間與安排

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

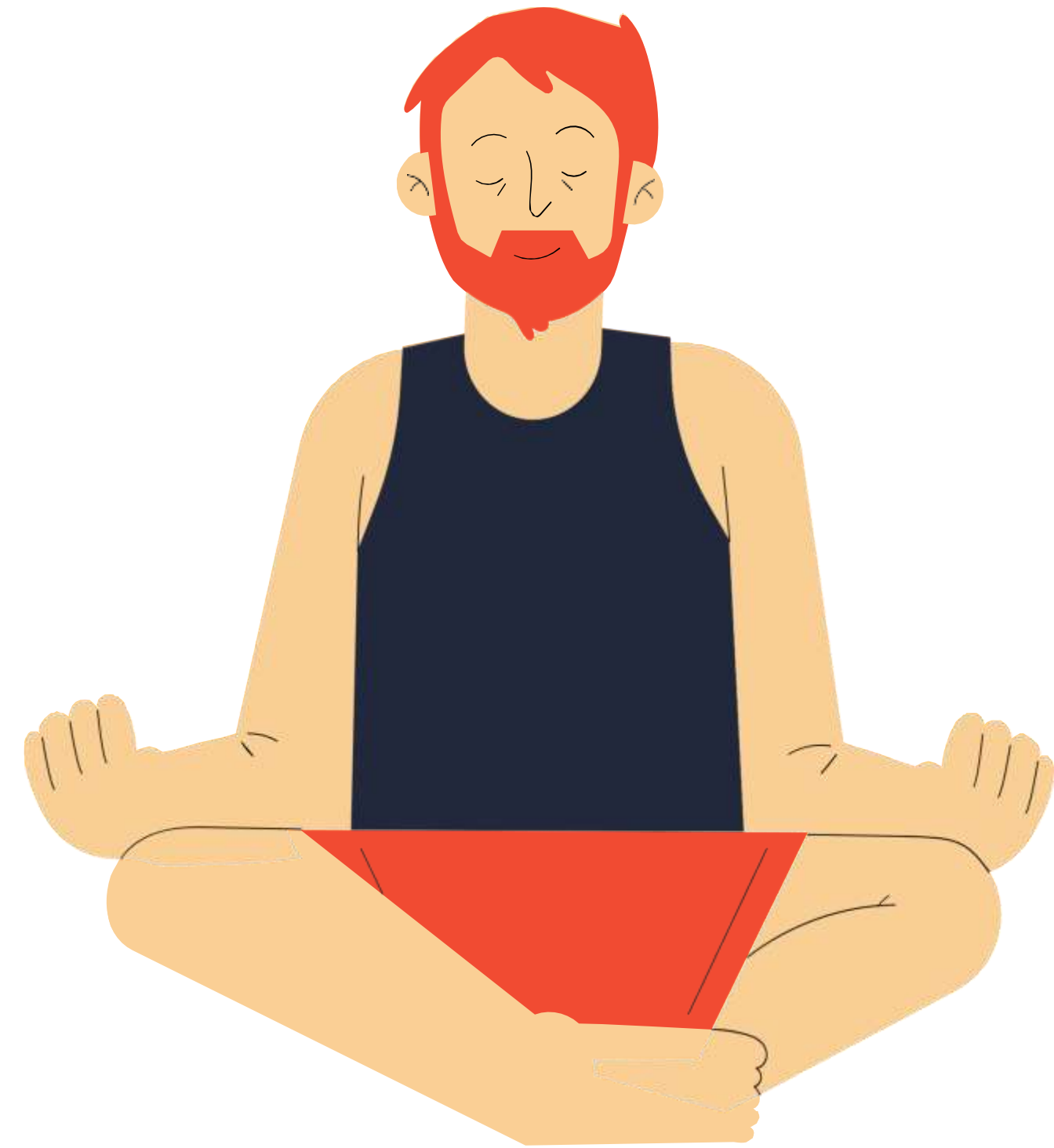
飲食：今天吃了_____。

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？



手部清潔



量體溫



戴口罩



社交距離



臺灣社交距離



清消環境

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.so-zai-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