

臺中市西屯區長安國民小學因應新冠肺炎(COVID-19)疫情 警戒至第三級防疫措施彙整表

110 年 5 月 11 日制訂
110 年 5 月 12 日第一次修訂
110 年 5 月 15 日第二次修訂
110 年 5 月 17 日第三次修訂
110 年 5 月 18 日第四次修訂
110 年 5 月 19 日第五次修訂
110 年 5 月 22 日第六次修訂
110 年 5 月 26 日第七次修訂
110 年 5 月 31 日第八次修訂
110 年 6 月 9 日第九次修訂

一、依據：

- (一)110 年 5 月 11 日、110 年 5 月 12 日、110 年 5 月 15 日、110 年 5 月 19 日、暨 110 年 5 月 25 日教育部通報。
- (二)110 年 5 月 12 日、110 年 5 月 15 日臺中市政府公告。
- (三)110 年 5 月 12 日中市教中字第 1100036017 號函。
- (四)110 年 5 月 17 日、110 年 5 月 24 日、110 年 5 月 26 日及 **110 年 6 月 9 日**本校因應新冠肺炎防疫工作小組第 20-**23** 次會議決議辦理。
- (五)110 年 5 月 18 日、110 年 5 月 22 日本校因應教育部最新公告「全國各級學校因應疫情停課居家線上學習」第一次、第二次臨時會議決議辦理。
- (六)110 年 5 月 28 日臺教授國部字第 1100066920 號函辦理。

二、說明：

疫情社區傳播風險升高，依據 110 年 5 月 19 日「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」(以下簡稱指揮中心)新聞稿規範(為加強相關防疫措施，即日起至 5 月 28 日止提升全國疫情警戒至第三級，請全國民眾持續落實遵循並配合現行三級警戒管制措施，嚴守社區防線)及 5/25(二)、6/7(一)教育部公告「**全國各級學校因應疫情 延長停止到校上課至學期結束**」(詳情請參閱教育部即時新聞簡述-全國各級學校及公私立幼兒園 109 學年度第 2 學期停止到校(園)上課之期間，延長至 110 年 7 月 2 日**止**)https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F&s=210015AEE5D67F5E本校遵守該中心的指示及為維持親師生健康與安全，擬訂辦理下列防疫措施及貼心小叮嚀(如附錄一)，如造成您的不便，望祈見諒，並請您全力協助與配合！

三、本校防疫即時訊息：

請上本校網頁(<https://chanes.tc.edu.tw/>)之**粉絲專頁~「長安國小-毛毛蟲的天空」**。

四、作法彙整表：

(一)原則：讓本校親師生

1. 安心：訊息即時通、課程與教學與人員動態網都能迅速掌握與公告。
2. 安全：校園環境與人員流動，都能確實管制，創造舒服的學習環境。
3. 安定：專業輔導與人員信任，營造出關懷無所不在，長安就是您家。

(二)執行時間：自即日起至中央疫情流行指揮中心公告調整防疫規範止。

(三)執行內容：

序號	單位	項目	規劃作法與相關配套措施	備註
壹	教務處	課堂點名	配合體溫量測措施，確實掌握學生動向。	
		停課標準	一、1 班有 1 位師生被中央流行疫情指揮中心列為	

		<p>確定病例，該班停課。</p> <p>二、1 校有 2 位以上師生被中央流行疫情指揮中心列為確定病例，該校停課。</p> <p>三、1 區有 3 分之 1 學校全校停課，該區停課。</p> <p>四、前述一至三之停課情形，仍應視實際疫調情形依中央流行疫情指揮中心公布之指示做適當之調整。</p> <p>五、本市、各區或全國之停課，將依國內疫情狀況及中央流行疫情指揮中心公布之措施為實施依據。</p> <p>六、如有特殊或緊急指示，則從其規定之。</p>	
	線上教學	<p>一、依據本校因應嚴重特殊傳染性肺炎辦理停課、復課及補課實施計畫辦理。</p> <p>二、因應教育部宣布全國停課改採居家線上學習延長至 7/2(五)止，全校採「同步」、「非同步」或混成方式進行線上學習，學生居家遠端學習不到校。</p> <p>三、線上學習網站：進入本校網頁首頁/點選毛毛蟲安學資源網標籤/再點選學生之個別班級，即可安心學習喔！（Copy 或直接鍵入此網址 https://sites.google.com/mail.chanes.tc.edu.tw/onlinestudy）。</p> <p>四、實施線上教學的任課老師，每堂課應確實掌握學生線上學習與出席的狀況，並提醒非必要勿進出入公眾場所。</p> <p>五、本校線上教學，採多元彈性方式辦理，並於疫情期間，教師教學與作業得適度減量，以供學生彈性調整學習狀況。</p> <p>六、轉知教育局公告： 因應疫情延長學生停止到校上課至 110 年 6 月 14 日，教育部廣續徵用公視 3 台自 110 年 5 月 31 日起週一至週五播出「疫起線上看」電視教學節目，說明如下： （一）上午 10 時至 11 時 30 分播出國小一年級及二年級數學科、國語科，每集 15 分鐘，依南一、康軒、翰林等 3 版本錄製。 （二）下午 1 時 30 分至 4 時 30 分播出藝術、健康與體育、綜合活動、科技等 4 個領域，分為國小低中高年級各 30 分鐘、國中 60 分鐘、高中 30 分鐘，台視綜合台於次日上午 9 時至 12 時重播。 （三）如上開時段無法按時收視，亦可隨時至 YouTube「公視網路直播頻道」回溯收看，網址：https://reurl.cc/VEaXnN。 （四）後續節目表排定後將公布於公視網站或至教育部「CIRN 國民中小學課程與教學資源整合</p>	

			平臺」查詢： https://cirn.moe.edu.tw 。	
	成績評量		<p>一、依據本校 110 年 5 月 26 日第三次修訂之因應「嚴重特殊傳染性肺炎」(2019 新型冠狀病毒)停課、復課、補課暨補考及定期成績評量計畫辦理，倘遇不可抗拒因素之停課，造成無法實施定期成績評量，則授權由學年老師採多元方式進行評量。畢業成績計算仍依本校學生成績評量辦法，畢業成績以一至六年級學期成績為計算標準，一至四年級各佔 10%，五、六年級各佔 30%，總分相同時則依學習領域成績依序比較之。</p> <p>二、六年級因延長停課至 6/14(一)，原定 6/8(二)、6/9(三)畢業生成績評量取消，第二次定期成績評量調整：以計算至 5 月 18 日(停課)前為原則，除授權由學年老師統一採多元方式進行評量之外，線上教學時段之評量亦可彈性納入參考。</p> <p>三、本校 109 學年度第 2 學期成績評量方式調整如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一至五年級「第二次定期評量」取消紙筆測驗。 2. 一至五年級第二階段成績評量改採多元評量方式，以繳交作業、口頭報告、作品製作、線上作業或即時問答等多元方式實施，採從寬認定為原則。 3. 一至五年級 109 學年度第二學期成績所占比例調整為一期中第一階段(75%)及期末第二階段(25%)。 <p>四、本學期成績單將視復課學生返校後發回。</p> <p>五、以上措施將依教育局最新公告再行滾動式修正。</p>	
	活動取消或延期辦理		<p>一、延期辦理全市語文競賽，時間另行通知。</p> <p>二、阿龍船長說故事取消。</p> <p>三、本學期第三次英語闖關活動取消。</p> <p>四、本學期第三次長安小詩人抽背活動取消。</p> <p>五、自即日起至 110 年 7 月 2 日止，圖書室暫停開放，並做滾動式修正。</p> <p>六、原住民語朗讀比賽延後辦理。</p> <p>七、長安芒果節取消。</p> <p>八、取消廣資訊傳播社活動至學期末。</p>	
	教師晨會		行政會議及教師晨會(採校長、各處室主任、學年(科任)代表、文書組長等代表出席)改採線上會議(需要時召開)。	

		科任課上課	如非必要(如電腦課、自然實驗等需求)，強烈建議科任教師跑班，減少班與班之間的接觸造成交叉傳染風險增加。如不得已使用科任教室，下課後請老師務必消毒學生座位桌椅等學生會觸碰的地方。	
貳	學務處	學生上放學	<p>一、上學：孩子早上7:30-7:50到校，警衛量體溫後在圓形大廳集合，7:50進教室。</p> <p>二、放學：請家長依照原本上課日之(停課前)放學時間蒞校接回孩子。</p>	
		學生午餐 (5/19~7/2 停課期間)	<p>一、一般學生：依未到校天數退費。</p> <p>二、貧困學生：</p> <p>(一) 請家長於停課期間先行妥為準備餐食予孩子，復課後由學校依實際停課日數及每生每日50元之標準發放現金予貧困學生(倘有特殊情形之學生，請學校個案處理)。</p> <p>(二) 例假日期間則維持以安心午餐券至本市立約廠商門市兌換餐食</p> <p>三、針對未滿18歲的弱勢家庭兒童及少年，倘有「緊急用餐需求」時，有社會局於5大超商門市所設置的「愛心守護站」之協助機制，24小時皆可至超商登記，領取80元以內之餐食食用，以解決緊急餐食需求問題。</p>	
		學生週會 (停課期間無)	<p>一、地點：</p> <p>(一) 口頭宣導：戶外式之走廊辦理，全程戴口罩。</p> <p>(二) 影片宣導：班級內原座位。</p> <p>二、實施期程：即日起至110年7月2日止，並做滾動式修正。</p> <p>三、注意事項：</p> <p>(一) 頒獎事宜(以人數為參考規範)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 5人以下(含)者-全體出席；超過5人者，派1代表出席。 獎狀獎牌等物件，由得獎者自行拿取後，在與校長合照留影(全程配戴口罩，並保持戶外1M以上距離)。 <p>(二) 參與人員務必遵守防疫規定。</p>	
		本校家長或外賓(車)入校	<p>一、條件：</p> <ol style="list-style-type: none"> 公務或必需入校者。(參考第二點之規範) 私務者則不入校，並請於警衛室洽辦即可。(如：家長送物品，直接放置警衛室，再通知當事人領取)。 <p>二、規範：入校者確實做到</p> <p>(一) 單進單出，全程掌握。</p>	

			<p>(二)先由保全人員連繫欲洽公之對象，已確定洽公或拜訪之事實。</p> <p>(三)全程戴口罩。</p> <p>(四)量測體溫。(參考 110 年 5 月 12 日教育部公告之規定)</p> <p>(五)手部消毒。</p> <p>(六)實名/聯制(並發給訪客證；離開時，務請該洽公或訪客者繳回該證件)。(即日起警衛室張貼 QRcod 掃描進行實聯登記)。</p> <p>(七)洽公或拜訪結束後，務請立即離校，以保安全。</p>	
		空間消毒	<p>一、校內：</p> <p>(一) 時間：每地點每日至少 2 次。</p> <p>(二) 為配合教育局正式來函，有關消毒作業最新規定，漂白水稀釋比例 由原防疫指引規範之「1：100 (500ppm)」 調整為「1：50 (1000ppm)」。</p> <p>二、校外：由本市環保局依需求定期消毒(本校已於 110 年 5 月 17 日星期一上午，消毒完畢)。</p>	
		視力保健	<p>一、依視力保健執行計畫重點之一包括「規律用眼 3010」(近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘)，並須減少電視、電腦、行動電話等 3C 產品等近距離用眼。教師使用線上教學仍會注意學童視力之保健，落實「規律用眼 3010」，適度休息並建立正向氛圍，適時提醒學生中斷近距離用眼、勿在光線不足之空間內使用資訊設備、於課程前後加註警語等。</p> <p>二、為協助家長及老師為孩童打造良好上網環境，教育部與趨勢科技(PC-cillin)於 108 年共同合作推出「網路守護天使 2.0」，可逕至教育部網路守護天使網站下載使用(網址：https://nga.moe.edu.tw/)。</p> <p>三、請孩子在上課時，適時作護眼操及伸展操，讓眼睛及身心獲得適度舒緩。</p>	
		活動取消或延期辦理	<p>一、取消模範生、健康兒童與市長合影活動。</p> <p>二、取消市長獎合影活動。</p> <p>三、取消本市風力能創意玩具比賽活動。</p> <p>四、取消六年級戶外教育(畢業旅行)。</p> <p>五、取消大放藝彩表演活動。</p> <p>六、取消收費性社團、羽球隊、田徑隊、童軍活動、節奏樂隊至學期末。</p> <p>七、取消 110 年度學生暑期育樂營隊。</p> <p>八、延期辦理 110 年度臺中市家長會長盃羽球錦標賽，時間另行通知。</p> <p>九、學生服務隊感恩活動改以禮券方式發送。</p> <p>十、羽球隊暑訓，將視未來疫情發展(解除三級警戒</p>	

			後)再恢復練習。(如有變動，將另行通知，仍以防疫為優先考量) 十一、110 學年度社團活動招生規劃於復課後再行辦理。	
		學生請假 (5/19~7/2 暫停)	依 110 年 5 月 16 日行政院及各部會開會議決後決定：如果家長希望自行照顧孩童，學生可以請假(三日以上請假手續可事後補齊)，學校應予同意，且不列入出席率，不會因此扣分。	
		畢業典禮	一、採線上播放方式規劃辦理。(以防疫為優先考量) 二、時間：110 年 6 月 17 日(星期四)上午 8 時 40 分起 三、地點：居家線上辦理。 四、原則： (一)防疫優先化 (二)人員單純化 (三)流程簡單化 五、備註： (一)本次活動恕不開放外賓入校觀禮，敬請見諒。 (二)請長安教育夥伴逕上本校校網掃描線上直播 QR Code，進行線上觀賞，謝謝！	
		課後照顧	一、110 年 5 月 19 日至 7 月 2 日暫停辦理 二、110 學年度課照班招生： 1. 預計於暑假返校日發下課照班報名表，開學日當天開始報名。 2. <u>開學日當天課照班不上課</u> ，統一於開學第二天開始上課。(如有變動，將另行通知)。(仍以防疫為優先考量)	
		防疫隔板	本校已請孩子於學校時間，務必全程配戴口罩，如有該隔板之需求，請家長與孩子研議後，可自行於家中共同製作完成後，再携至學校使用。	
參	總務處	校園開放	自即日起停止開放至中央流行疫情指揮中心公布之指示及市府推規範做適當之調整。	
		場地租借	自即日起停止場租至中央流行疫情指揮中心公布之指示及市府推規範做適當之調整。	
		活動取消 或延期辦理	一、取消第七次常委會議，並改由線上討論或會議為之。 二、本學年期末家長代表大會活動取消。	
肆	輔導室	學習扶助 篩選測驗	1. 5/19-6/28 篩選測驗暫緩辦理，如有公文來函指示再另行通知。 2. 學習扶助課程採線上開課及補課，學扶班使用 google classroom 及 meet 進行補救課程。	
		教育志工	本學期已無執勤業務。	
		活動取消	長安之星暨長安徽章頒獎取消辦理。	

		或延期辦理		
伍	家長服務	學習照顧	<p>因應疫情嚴峻，學生應停止到校、才藝班及各類課照中心，一律在家進行學習，若家長因特殊需求無法在家照顧學生，請依下列方式辦理。</p> <p>一、以個案方式向導師申請到校安置。</p> <p>二、無團膳服務，午餐自備或準備50元由學校代購。</p> <p>三、學生安置於原班教室，低年級自主學習、中高年級參與線上補課。</p> <p>四、本校依「『COVID-19』因應指引：公眾集會」規定：請到校學生落實安全室內社交距離（如採梅花座），保持室內通風良好，以及提高環境清潔消毒頻率等各項防疫措施，並全程配戴口罩。</p>	
		重要資訊摘要	<p>一、團結防疫，保護自己，守護他人：本市自 110 年 5 月 19 日起外出者，就必須全程戴口罩，以免受罰！</p> <p>二、請貴家長與子女避免不必要移動、活動或集會；停止室內5人以上、室外10人以上之家庭聚會（同住者不計）和社交聚會，並進行自我健康監測（有症狀應就醫）。</p> <p>三、學生退費(課照、社團、球隊、畢旅、午餐等費用)及物品領取：畢業生分流回校領取，在校生待復課後處理(若這段期間有轉出生，以個案方式申請退費)(相關辦法另行公告，仍以防疫優先考量)。</p>	

●欲知更多訊息，可自行至衛生福利部、教育部及臺中市政府等相關網站查詢，謝謝！

附錄一

[貼心小叮嚀]

親愛的家長，您好：

因應新冠肺炎防疫等級提升，學校配合中央及市府防疫升級，擬訂相關事項，還請各位家長配合，謝謝！

1. 進入校園全程配戴口罩(建議幫孩子準備 3-5 個備用口罩放在書包)。
2. 呼吸道疾病與發燒請立即就醫並請假在家休息。
3. 若孩子在校有發燒症狀，學校將進行隔離並通知家長盡速接回就醫。
4. 請協助叮嚀孩子勤洗手、正確戴口罩、保持社交距離，避免出入多擁擠或密閉空間場所。
5. 請留意確診者活動史，曾出入相關場所者請進行健康自我監測。
6. 5/19~7/2【學校停課期間】，請居家進行線上教學課程，勿隨意外出；並留意身體狀況，有症狀應就醫。
7. 學校相關措施將視疫情發展滾動式調整，再留意最新訊息。

感謝您的配合，我們一同攜手防疫守護孩子健康。

臺中市西屯區長安國民小學敬啟

110年6月



防疫停課不停學

班級停課或全校停課居家學習

學生篇



自備設備

※經濟弱勢學生可向學校登記借用，返校後繳回

方式1 網路+電腦或平板 → 影片串流學習

方式2 網路+電腦或平板+耳麥 → 直播教學互動
(具備視訊鏡頭)



1 線上課業輔導/補課計畫

學校規劃線上課業輔導與補課計畫，使用學習平台紀錄學習歷程
直播線上教學、雙向互動解惑關懷。

- 1 選擇老師指定的學習平台
- 2 點選老師分派課程
- 3 可加入線上直播及互動
- 4 完成老師規劃學習內容及作業



2 臺中市政府教育局-線上教學資源中心

功能1 線上學習資源(登入教育平台學習)



因材網



均一



PaGamO



學習吧



酷英

各平台可使用 **教育雲帳號** 或 **社群帳號** 登入



功能2 學習資源檢索

學習資源檢索

1年級 2年級 3年級 4年級 5年級 6年級 7年級 8年級 9年級

英文科 國語科 數學科
康軒版 翰林版 何嘉仁 南一版 康軒版 翰林版 南一版 康軒版 翰林版

5年級 * 數學科 * 康軒版 * 單元 平分單元 * 選取清單

目前檢視: 5年級 數學科 康軒版 Copy

1-1 長方體與正方體的體積

【學習影片】3-18-1 長方體和正方體的體積
<https://www.learnmode.net/tip/video/5161>
標記收藏 加入/移出計畫



線上居家學習
QRcode

臺中市政府教育局線上教學資源中心 <http://elearning.st.tc.edu.tw>

臺中市西屯區長安國民小學因應Covid-19(新冠肺炎)

線上補課實施方式學生及家長說明



親愛的家長：您好！

因為疫情嚴峻，全國自5/19(三)起至5/28(五)停課，學校已建置【毛毛蟲安學資源網】(請連結QR-code)進行全校班級線上課程平台整合，以及教師線上課程平台(Google Classroom)、直播教學軟體(Google Meet)操作訓練，希望達到停課可立刻啟動線上學習的目標，讓學生受教權益不因停課而受到影響，落實停課不停學的理想，為讓學生及家長能充分了解本校停課、線上補課之實施方式，並能與學校配合，故特發此通知。

一、學生及家庭配合事項：

(一)硬體準備：

- 1.具播音設備之桌上型電腦、筆記型電腦、平板電腦、手機等裝置。
- 2.麥克風及web cam功能之鏡頭。
- 3.網路連線。

(二)線上課程平台：學校已建置以班級為單位之Google Classroom班級課程平台，請家長同時了解學生學習途徑。並親子共同練習Google Classroom(線上班級課程平台)以及Google Meet(線上即時教學軟體)之操作。

二、停課及補課措施：

(一)低年級停課期間可由【毛毛蟲安學資源網】進行自主學習，並於學期末最後兩週(視實際停課天數)進行實體補課(利用早休及下午無課時間補課)

(二)中高年級師生依原班級課表科目及時間(每日8:40開始)進行上課，下課時間原則較平時實體課程提早5-10分鐘，以保護視力。

(三)師生透過Google Classroom(線上班級課程平台)張貼、發布訊息或檔案，發布、收取作業。

(四)利用Google Meet(線上即時教學軟體)進行線上教學。

三、行動載具及網路系統原則請家長協助學生自備，倘家中無法滿足所需行動載具及網路系統，可於停課時協請導師向學校教務處申請借用，並於復課後繳回。

四、停課期間不停學，敬請大家注意自我健康維護，長安國小關心您！

Google Classroom(班級線上課程平台)及 Meet(即時教學軟體)之操作

一、學生登入Google Classroom操作說明：

使用 Google Chrome 瀏覽器，以學校設定之帳號
(*****@dns.chanes.tc.edu.tw 登入 Google
Classroom，可參考毛毛蟲安學資源網/相關說明文
件。

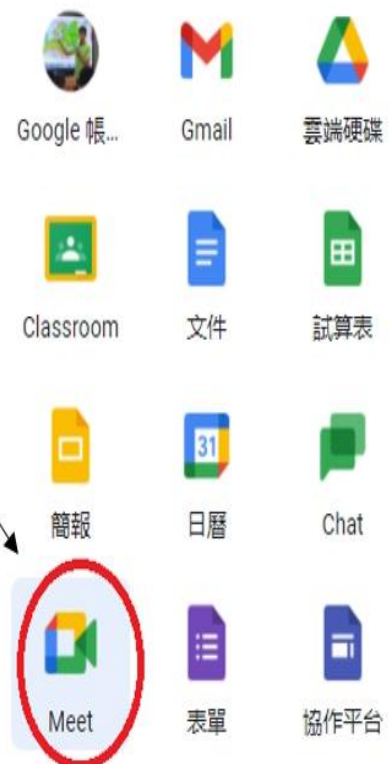
二、查看公告及作業情形：

1. 從「訊息串」直接點選下方的張貼項目，此為各任課老師公告訊息之處。
2. 從「課堂作業」點選各任課老師交待之作業，並會派送給班級學生，請依各老師規定之時間完成。



三、學生登入Google Meet操作說明：

1. 使用 Google Chrome 瀏覽器，以學校設定之帳號
(*****@dns.chanes.tc.edu.tw 登入 Google Meet，透
過各任課老師在Google Classroom 公告之Meet連結，或輸入課
程代碼進入到線上學習畫面。
2. 請同學在線上學習時保持專注，勿與同學彼此嬉鬧，
避免不該的發言，聽從線上任課老師的指導。
3. 結束線上課程後，可再回到Google Classroom接收各
老師指派之作業及評量。



臺中市西屯區長安國民小學因應Covid-19(新冠肺炎)

【低年級】線上補課實施方式學生及家長說明

親愛的家長：您好！

本校自5/19(三)起停課至今，原計畫復課後於學期末最後兩週，視實際停課天數利用早休及下午無課時間進行實體補課，然今日確診病例數仍居高不下，而每日公布確診者足跡似乎離我們越來越近，在復課日期可能延後的情況下，學生受教權益不能因停課而受到影響。因此本校在今日晚間召開緊急會議討論，決議**低年級自5/24(一)起至7/2(五)進行線上學習**，級任老師每日會將當天的學習進度與學習資源通知家長，讓孩子們能進行多元線上學習。由於低年級的小朋友資訊軟硬體操作皆需要家長協助，考量家長工作時間與學生學習特性，同時避免因大量同時使用而造成網路不順情形，本校低年級線上學習將採「非同步」*附註的方式進行，家長可以依線上補課課表或自行運用時間將老師安排的學習進度一一完成。

由於5/19(三)~5/21(五)停課期間並未安排學習進度，考量復課日可能延後以及科任課排課衝突問題，本校將於5/24(一)~5/28(五)早自習與下午(以各班導師通知時間為準)進行線上學習補課，以免影響後續學習進度。行動載具及網路系統原則請家長協助學生自備，倘家中無法滿足所需行動載具及網路系統，可於停課時協請導師向學校教務處申請借用，並於復課後繳回。

以上線上補課實施方式是因應疫情嚴峻所做的調整，希望我們的寶貝在「健康第一」的前提下，透過線上學習培養主動學習的好習慣，停課期間不停學，敬請大家注意自我健康維護，長安國小關心您！

臺中市西屯區長安國民小學敬啟

110年6月8日

【附註】非同步教學模式

運用數位資源與工具，教師登入線上學習平臺備課，指派學生適宜課程、學習內容與作業，教師亦可依據學生的學習狀況，給予適時反饋，指派學習任務或課後作業繳交，透過線上學習平臺可記錄了解學生學習成效。

附錄五

臺中市西屯區長安國民小學因應疫情停課安心小幫手

各位長安的小學生們大家好，停課的第一天是否還適應呢？輔導室有以一下的心理小叮嚀，如果你/妳在這段期間感到心理壓力增加，例如出現焦慮、生氣、發呆情緒起伏大、胃口差、睡不好等等身心困擾，不需要害怕，可以試著透過以下的方式幫助自己：

1. 過著規律的生活作息，就像平時上學期間的安排，三餐時間也請定時。
2. 接納自己與家人情緒，這些情緒都是正常的。
3. 家人試著相互支持、安慰、分享心情。
4. 學習各種放鬆方式，可以透過幾次放慢深呼吸、按摩舒壓、球或是玩史萊姆進行放鬆喔！
5. 多和朋友、同學或是親戚透過電話或是網路方式聯繫，聊聊自己狀態感受，彼此相互支持鼓勵。

如果以上的方式都嘗試過了心裡仍感到不舒服，你/妳可以透過電話或是 mail 跟輔導室的老師聊聊喔！就像是蝴蝶信箱一樣的功能，會有老師來協助大家排憂解惑，讓我們一起挺過疫情。

輔導室安心電話：04-23157600#743

輔導室安心 e-mail：chanes740@mail.chanes.tc.edu.tw

衛生福利部 24 小時服務安心專線：1925