

防疫停課不停學-紓壓五大招/放鬆八步驟

親愛的家長：

停課不停學期間，請以關照自己和孩子的情緒健康為首要工作，可以的話，全家人每天安排一段聊天的時光，若孩子願意，可以抱抱彼此、互相鼓勵。

當學校實施線上課程時，孩子很容易有所謂的螢幕使用疲勞。除了線上學習時間，不用勉強孩子參與更多的線上學習，更要留意 3C 網路安全。

若覺得心理壓力大時，可以嘗試轉換心情，試試【紓解心理壓力五大招】

安	靜	能	繫	望
				
落實防疫， 守護健康安全	適量閱讀疫情新聞， 保持平靜	多運動， 增強防疫能力	透過電話、 網路聯繫感情	保持希望 正向思考

親愛的同學：防疫期間，學校視訊課程上好上滿，規律休息不可少，同學可以利用課間空檔，一起來

練習【呼吸放鬆八步驟】

			
一、背部舒服地靠在椅背上	二、輕閉眼睛，肩膀放鬆	三、雙手垂放在大腿上	四、雙腳平踩地面
			
五、注意力集中在鼻頭	六、慢慢地用鼻子吸氣感受空氣經過鼻子、嘴巴、胸部、直到腹部膨脹；再用嘴巴吐氣、重複三個循環。	七、動動手腳，搓熱手掌，輕撫雙眼按摩，慢慢睜開眼睛 ✧ 可以到學諮中心的臉書粉絲專業，有專輔人員示範影片教學！ https://www.facebook.com/case.cy.edu.tw	八、踏踏步、抖抖腳，恢復好精神

停課期間，視訊學習累了嗎？同學們一起來試試看腹式呼吸放鬆吧！

防疫對話 由心出發



嘉義市學生輔導諮商中心
Chiayi City Student Counseling Center

彼此共好 有你真好