



## ☆☆七股國小 110 學年度第二學期校園防災演練☆☆

本週學校進行本學期的防災演練宣導週的活動。除了說明地震災害來臨時的處遇方法之外，更進行實地的演練。

婉綾主任利用上週兒童週會時間向全校的師生宣導三月份的防災演練活動，從安全需知到逃生路線及災害發生的演練都做了完整的說明，就是希望從平時同學們就可以熟悉災害發生時如何進行有效的避難處遇，讓災害的傷害能降到最小。除此之外，俊賢主任更實際讓同學進行地震發生時，如何正確地做出蹲下、掩護及穩住的動作，確保地震發生時第一時間的防護措施。



校長也隔外強調在避難的過程中，同學們能以一種謹慎小心的心態來看待演練，在過程中保持冷靜，不跑、不推擠及不說話，迅速地到達指定的避難位置。除此也要求學生要和家長建立緊急聯絡方式，一起和家人完成家庭防災卡，以建立完整的災害聯絡網，避免真正災難發生時，能儘快地找自己的家人。平時多一分準備，災害來臨時就少一分傷害，校長希望全體師生及家長能建建立正確的防災觀念，才能將災害所帶來的傷害降到最低。



校長也另外強調地震目前仍然無法預測，隨時有可能發生，因此學校也會進行無預警的防災演練，讓每一位同學都能隨時因應地震的發生，做好緊急避難的疏散演練，以確保地震來時人身安全。

校長也另外強調地震目前仍然無法預測，隨時有可能發生，因此學校也會進行無預警的防災演練，讓每一位同學都能隨時因應地震的發生，做好緊急避難的疏散演練，以確保地震來時人身安全。



## ☆☆教師正向心理工作坊—五正(PERMA)四樂☆☆

本學年學校辦理健康促進正向心理教師工作坊，由校長為教師說明五正 PERMA 四樂。希望透由教師增能，提升教師的正能量，並能將五正四樂的觀念落實在教學之中，協助學生也能建立五正四樂的概念，強化學生的正向心理，讓學生可以更加快樂。



校長表示所謂的五正包含了正向情緒、全心投入、正向人際、生命意義及成就感，而四樂則包含了樂動、樂活、樂食及樂眠。試著用更樂觀的角度看世界，找出小確幸以及值得開心的事情。在做工作時，或許可以選擇一些對於自己的能力有些挑戰，但又不曾超過範圍的，並且全心投入在該任務中。試著聯絡一位你很久沒聊聊的老朋友，和他敘敘舊。或是寫一封感謝信給你想要感謝的人，並親自交給他。找到自己的價值觀，看看是否和他人有關。也可以試著為了你所認同的志工團體付出服務。好好享受努力的過程，並且在努力之後接受你所得到的結果。有時候成就感未必來自於結果，而是來自你在過程中的成長。生活之中保持充足的身體活動、培養良好的休閒活動、均衡且健康的飲食習慣、充足且高品質的睡眠。

透由五正四樂讓我們的生活充滿正能量，更重要的是影響他人，讓大家一起幸福快樂。

## ☆☆正向心理校園宣導—幸福補手 HAPPY 人生 GO GO GO!☆☆

接續前週校長的正向情緒宣導，本週特別邀請到佳里奇美醫院的鄭淑君社工師來為全校的師生，談談如何利用轉念思考，來協助自己調適自我負面情緒問題。希望每位同學都擁有幸福的人生。

鄭社工師教導同學要能打破僵固思維，面對人生的挫折，要能透由轉念來協助自己調適心情，不可讓自己一直處於負面情緒之中，而無法自拔，有困難要找個同學或家人談談，正面思考問題，遇到家長或老師的責難，應該轉念思父母親及老師的用心是希望我們可以越來越好，針對事情的問題，而非針對我這個人。

校長表示，現代人面對著許許多多的壓力，甚至是患有憂鬱症，如何讓自己能正向地面對自己的負面情緒，讓情緒找到出口，轉念及換位思考，可以讓我們的生活更加的快樂。

