

親愛的同學，好久不見：

渡過宅在家無法出門的特別暑假，要迎來的是新的學期，你，準備好了嗎？

或許新學期能跟同學相聚而令你感到既興奮又期待，另一方面對於要面對學校的規定及學習而感到焦慮，甚至還要持續與疫情對抗而有許多的不確定感。因此，要跟你分享一些資訊及自我照顧的小方法，希望能幫助你新的學期「安、心、開、學」！

一、**安**全防疫心安定：

- 1、校園持續強化清消：學校會時時注意師長同學們的身體狀況，同時經常加強消毒，以降低傳染風險。
- 2、自主健康管理及入校體溫量：請同學們留意自己的身體狀況，遇有問題或接觸史要快速告知師長。
- 3、1人1桌專用隔板：隔絕傳染途徑是很重要的防疫措施。
- 4、戴口罩、勤洗手：這是每個人都可以做到的，把戴口罩、勤洗手當成日常習慣。
- 5、減少訊息量：當對疫情感到焦慮沮喪時，請減少相關訊息的接收，並至政府網站了解正確訊息。

二、**心**身調適心穩定

- 1、漸進式作息調整：開學後的作息與暑假時大不相同，同學們可嘗試自行規劃到校時間，推算出每天應該起床和入睡的時間，並開始調整睡眠時間表。充足的睡眠可以讓注意力容易集中，學習起來比較不會那麼吃力。
- 2、增加戶外活動：雖然戴著口罩活動會有些不舒服，但仍鼓勵在安全範圍內從事戶外活動，除可以鍛煉體力之外，也能幫助壓力宣洩與心情調適。
- 3、找朋友或父母聊聊：年紀較小的同學可能會面臨更多學校環境適應的挑戰，所以遇到疑問或不知道怎麼處理的狀況時，要記得問問同學或找父母聊聊，聽聽有甚麼建議，這也能幫助我們覺得安全與安心。
- 4、靜坐：改變生活習慣本身就是一種壓力，同學們可以在睡前或空檔時間，找個安靜的地方，做幾個深呼吸讓自己安定下來，感覺自己的身體緊繃程度然後做些放鬆練習，和緩焦慮的身心。

三、開機暖身心安置：

- 1、增加生活的儀式感：是時候調整作息了。試試看定時起床、換掉睡衣讓自己轉換心情、正常三餐吃飯調整生理習慣、曬太陽多運動啟動身體活力，以及準備一個溫和舒服的睡眠空間。
- 2、增加閱讀時數：整理讀書空間，讓身心做閱讀的準備，逐漸增加閱讀時數。
- 3、規劃 3C 使用時間：習慣了幾個月的線上課程、宅在家的動漫世界，現在也要回到實體生活中了。拿出功課表，與父母討論規劃自己可使用 3C 的時間；和父母有共識也可以減少因使用 3C 而來的爭執與誤會。
- 4、暑假作業完成度 100%：開學了！暑假作業完成了嗎？趁開學第 1 週做個完美 ending，加油！
- 5、備妥學習用品：整理書包文具用品也是收心暖機的一環，趁開學第 1 週跟文具們培養感情，它們是學習的好幫手。

四、學習自勵心活力

- 1、轉念：面對挑戰挫折感到灰心難受的時候，嘗試跟自己說說話安慰自己，或找人聊聊，轉換想法幫助自己恢復能量。
- 2、設定短期能完成的小目標：寫下來自己擁有的資源，設定短期容易達成的目標以累積成就感，更能幫助自己建立信心。
- 3、鼓勵：找到有效獎勵自己的方式，改變評價自己的語言，肯定自己還不錯的地方。
- 4、再出發：有了能量、信心以及鼓勵，行動還需要加點勇氣。反覆以上的過程累積勇氣、冒點險一起再出發吧。

最後，若你覺得面對新生活或是疫情心中仍有許多不安與擔憂，甚至已經影響日常生活作息、飲食及持續出現身體異常的狀況，請你一定要主動向導師或輔導老師聯繫，讓老師們一起陪你面對人生的低心情。

就這樣約定囉！

輔導室電話 06-2907261-841

崇明國中輔導室 關心你

110 年 9 月 3 日