

停課不停學 「宅」家「心」生活 輔導室的叮嚀

親愛的崑山國小小朋友們：

我們停課不停學，在家學習已經邁入第四週了，接下來因為防疫需要，我們還會持續一段時間無法到學校上課，想必一定有很多人已經開始懷念起學校的同學跟老師了，辛苦大家了。但為了守護自己跟家人的身體健康，讓我們繼續一起努力宅在家。在此同時，為了讓大家在家也能維持穩定的生活規範及健康的身體，開心生活，輔導老師幫大家準備了靜心獨做、挑戰自我、運動樂活、家人共做、樂觀日常五個面向等可以在家從事的活動，提供大家參考，希望各位小朋友在家線上學習之餘，也能有多元的「宅」家活動，好好維持身心的平衡！讓我們開啟「宅」家「心」生活，繼續一起加油喔！

靜心獨做：體驗緩慢 能獨立完成的活動

1. 找一個家裡安靜舒適的地方，閉目靜坐數分鐘。
2. 覺得心浮氣躁時，緩慢深呼吸 5-10 次(切記要慢慢吸氣和吐氣)。
3. 若線上上課眼睛累了，就閉目養神睡一下覺。
4. 靜下心想一想，寫出 10 項生活中讓你感恩或開心的事情。
5. 拿出喜歡的樂器，開心地彈奏吧！
6. 看一些令人療癒的照片，如卡通、風景或動物。
7. 用舒服悠閒的步調，整理、打掃你的房間/衣櫥等，讓它看起來煥然一新。
8. 拿出樂高積木或你喜歡的玩具來玩。
9. 看著鏡子，幫自己畫一張自畫像吧！
10. 試著靜下心，閱讀一本長篇小說或好書。

挑戰自我：訂定目標 完成自我挑戰活動

1. 練習用非慣用手做事情，如：寫字、吃飯或是刷牙。
2. 試著挑戰完成一幅 500-1000 片的拼圖。
3. 學習使用新的電腦軟體。
4. 嘗試寫自己的網路日誌或部落格。
5. 下載學習外國語言的 app，學習一種你感興趣的外國語言。
6. 看著網路食譜，自己試著學習煮一道好吃的菜。
7. 學習一首很難的(饒舌)歌曲，反覆練習讓大家驚豔。
8. 學習一項以前不會的技巧，如：編髮、花式圍圍巾、花式綁鞋帶的方法。
9. 動手做做看你在網路上看到的創意、巧思或是作品，就算失敗了，多試幾次。
10. 挑戰自己一分鐘可以打幾個字？透過打字挑戰，提升自己的電腦打字速度。

樂活運動：創意運動 身心保持健康舒暢

1. 為自己設立一個運動目標，鍛鍊清單，如：每天跳繩 50 下，開合跳 50 下等。
2. 從手機、平板或是電腦下載健身 app，在家開心運動。
3. 透過 YouTube 學習跳舞技能，想像自己是霹靂舞王。
4. 每天起床/休息時間，做一些簡單的伸展活動，讓身體保持柔軟有彈性。
5. 在家裡有限的空間裡，不影響其他家中成員狀況下，開心跑跑跳跳動一動。
6. 把自己當成偶像團體或歌手，如：五月天或韓團，學會他們的載歌載舞動一動。
7. 邀請家人，把自己練好的歌舞，當開演唱會一樣唱唱跳跳表演給大家看。

家人共做：心的連結 和親友一起做活動

1. 跟家人一起研究、看懂規則複雜的桌遊，然後跟家人一起玩。
2. 與現在有更多時間和你相處的家人討論，如何互相為對方著想、體諒的具體作法，避免衝突發生，增進家人感情。
3. 透過電話、各種通訊軟體或視訊跟你的家人、朋友保持聯繫。
4. 和家人一起設計，一起玩室內尋寶遊戲。

5. 跟家人一起閱讀知名小說，如:倚天屠龍記、哈利波特等，再共同討論心得。
6. 看 Youtube 學習藝術摺紙，摺紙鶴或愛心送給你自己和家人，祈求平安健康。
7. 和家人一起玩文字遊戲，如:文字接龍或是接龍創作，寫一首歌
8. 和家人一起整理你們的家族相簿，回憶照片中美好的家族事件。
9. 延伸文字遊戲，跟家人文字接龍，完成一個故事，做成一本故事小書。
10. 寫感謝卡給你的家人、朋友、或仍努力在外工作的親人。

♥ 樂觀日常：謹慎防疫 維持樂觀心過生活

1. 保持外出戴好口罩，回家後更換衣物，勤洗手的好習慣。
2. 盡量不參加聚會，與人互動說話時，保持室內 1.5 公尺，室外 1 公尺的距離。
3. 就近購物，避免遠距離移動，支持在地商家，讓他們能維持營運。
4. 避免不必要的外出，購物事先想好清單，一次買足，快去快回，不要逗留。
5. 保持感恩與感謝，寫感謝卡給在疫情中，辛苦守護我們的醫護人員與相關人員。
6. 自我省思與期望：思考自己過去一年完成過哪些事？接下來有什麼想達成的目標？
7. 製作一份旅遊或是戶外活動的清單，等待解禁的那一天就可以開心去執行啦！



崑山國小輔導室 關心您

2021/06/08