



未來一週行事

1. 03/09(一)-03/13(五)修訂與校長有約計畫。
2. 03/11(三)打擊樂團開始上課
3. 03/09(一)發放學校日家長手冊。
4. 03/13(五)回收學校日親師溝通家長建議回饋單。
5. 疫情期間推動輔導室「安心五法寶」-台語諧音(有法寶)提供小朋友紓壓輔導

- 安**-試著減少閱讀與疫情有關的資訊及未經證實的消息，避免引起更多恐懼、憂鬱、憤怒
- 靜**-深呼吸→慢慢吐氣，讓自己回歸安定平穩的狀態；或是靜坐、聽音樂也行喔！
- 能**-三餐正常飲食、作息規律、保持原來生活步調常洗手消毒，出入密閉公眾場所要戴口罩。
- 繫**-透過聯繫師長和父母，說出自己的感受，彼此互相支持與陪伴，可以減少孤獨與擔憂的情。
- 望**-理性且樂觀看待目前的疫情與防疫狀況，保持信心與希望感

關心孩子-提升認知

【孩子的成長需要理性的呵護】





生命教育報導-介紹生命鬥士

【沒有四肢的生命鬥士—力克·胡哲】

力克·胡哲（又稱尼克·胡哲），1982年12月4日，胡哲出生於澳胡哲小時候大利亞墨爾本。他天生沒有四肢，只有左側臀部以下的位置有一個帶著兩個腳趾頭的小「腳」。沒錯，他剛剛出生就是這個樣子的，很詫異有沒有，然而幸運的是父母沒有放棄他。儘管身體殘疾，但父母並沒有放棄對他的教育。天生殘疾的他，曾試圖自殺，現在他的演講能激勵無數像他一樣的人。今天分享的這個是一個真實的主人翁故事，他天生沒有四肢，卻活得如此成功，我們首先可以閉目想想，沒有四肢，不是單方面的殘疾，而是沒有四肢，能幹什麼尼克胡哲，這些特殊成功的典範，值得我們深思！

若大家想認識力克·胡哲 (Nick Vujicic)，可以上網

<https://kknews.cc/news/5ge24n1.html>



活動報導

【關心疫情-推動安心五法寶-台語諧音-有法寶(有辦法)】

安心五法寶

親愛的老師、家長與小朋友：

最近每天看著報章雜誌、新聞媒體不斷的報導及說明最新「新型冠狀病毒」之疫情；在學校，師長們一直叮嚀要洗手，量體溫與平時不要去人多的公共場所等，對於疫情的擔憂，或許會造成一些壓力。

隨著疫情、新聞媒體的報導與師長的叮嚀，很容易產生焦慮與不安的情緒，中正國小輔導室特別製作了「安心五法寶」的文宣，協助師長、家長與小朋友參閱，一起度過這非常時期。

臺北市中正國小輔導室關心您

試著減少閱讀與疫情有關的資訊及未經證實的消息，避免引起更多恐懼、憂鬱、憤怒

安

靜

望

能

繫

理性且樂觀看待目前的疫情與防疫狀況，保持信心與希望感

三餐正常飲食、作息規律、保持原來生活步調
常洗手消毒，出入密閉公眾場所要戴口罩

透過聯繫師長和父母，說出自己的感受，彼此互相支持與陪伴，可以減少孤獨與擔憂的情緒

