中正國小108學年度 第二學期 第4週(03/16-03/21) 發行人:方芳蘭

總編輯:張曉亭



未來一週行事

- 1.03/20(五) 彙整家長意見回饋單。
- 2.03/20(五) 製作疫情安心文宣。
- 3.03/20(五) 身心障礙學生交通費補助申請。
- 4.03/20(五) 特殊生獎補助申請。



多站在他人立場想 氛圍會更祥和!

關心孩子-提升認知

【防疫不忘輔導,需要您的愛心】

наяння: SAFE жылд

情报 2 解肾萎缩:闭题因癌症情思(快速、转

98194B0891031DX0X6

表现或现实原本的 部 20多十四支,以后来行员交易逐步至效力的。如于一篇时,又一卷解,的观点,这个 企业部设计之城中等,但在自然现实等位于一次人(今时,为上海,并依据大,更多的大学不多方式。但是20年级 数 电线 ""希腊,你就看错样,由于我们看到我们现在全部特征自己的现在分词,因为一个一

植造技术	u 2	
Start (4,5)	说明明"以后告」·希里"刘孝母",还有他是这么为于。	
A ccess (4.6)	以是成功性(司禮非管理學立成的極關該學立例提出路。	
Force (#A)	我用"你的小点点的"的再写简单一情感用"你和"教徒"客外"的故意思情乐器	
Encourage :	司董董學與學查我隨在劉強學查所不是投資採用於此取作為	

这样中断环境的风险或禁险的复数。这种思想想象·特·第-在于-E 对于我们的效应,而可能加强在企构的现在可。

李孝宗(): 其本本(2012) - SAT(在城隍里成文:本美秀造,也不美文造,台名:独立()主教生。 - DASA(2014) - A TANKA A MAR A WOLFT TANKA A TANKA A MARKATA MARKATA MARKATA A MARKATA MARKATA MARKATA A MARKAT

(利格及上資本)

防疫 · 不忘輔導 臺北市各級學校防疫期間輔導工作要項

建设存的CarolidacoCatalitacia中于外层电影,特别是选择等出物等结果并含定了,最终接近,工程完全地排出的tipe //ca gd/k/X/2/下发

情境照明		112	\$44.55 A		
世界在民名 似意知年度 身才以写る	V10#	44	* 0-23078104 18(M-04513 18(M-04513 18(M-04513)	· WINESUS PRINCIPER MATERIZATES ANDORS METARIZA	
4 4464	ж	CZMEngHYSEQ	 利力を対する場合によります。 自然を持たりのははからない。 見力を引きないはおないとようなの言を、 	 最大的無理就先達場所會才提 每有自己或自己或自己同时 多子是人 	
Masar NB	4.4	44	 定集連携用学及他四月 実料金 	 持有效於至其相等所要數項的 有支配數字。 共享盈益的公司、公司受查予課格 公司的公司、公司受查予課格 	 建立確保計畫。計算組織技術 有限的企業企業有限的企業 企業的企業企業有限的企業 的同一
		ле	* 28333910 - 6 672911 - 650 7 - 35356841 8666	 計估其他機構與預算工業數程 成。與被范围、其他單点的情報及 業員直接背別人資助。 	 力を収慮を変かす。かな力性を 支援性を大利は支出性工程を が、
48.3.2 5.5	E.A. Mod Moda	YA.	 有一元:公司姓克辛亞 於集級位的同僚是近。 超減值:東外次目衛星 東大衛直旋。 	计总数本 按定式每一分等 电电子电子电子。 特殊的是因此,进行任政党者,将 并引动,并引起比较可断主动员 (1) (2) (3) (4) (5) (5) (6) (6) (7) (6) (7) (7) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9	 報告文室實施等等項目標。 專書註項等室等等。在的意識等 責任性心理提供 即使數金技術、中心協問等等 對於企業。如此选該更新企業 就可。
		ле	· askedbaata	 外資子の類が人際及於或数果及 等效器 計算器等の表示と等數据的項 介入性機等 	 真要收益等至今每十四支票等 收益完款股本等主集等等。 模据企业的营销等个人。

● 并位置职先次先者公司等。
 □ 并位置职先次是不是当时。
 □ 并位置职先或者不是当时。
 □ 上口二个五上沿进院上下成

10.000年度	W.2	5-10月年基本			
*****	46人	海湖本 海湖土西湖里东沙北北 海湖土西湖北山北北 北北北市市 北北北市市 北北北市市 北北市市 北北市市 北北市市 北北市市 北北市市 北市 北	◆ 新華や式司載之地直対議会人本項 成人庫後1近点報等計算 ・ 新便、禁入主報等 当時で認知道 返得な。	● 分价塊學並工研究公民畫也~~ 准期 被契約收得等法施設機	
		以同樣之後上有報應於 人與各有企業的於數應 我提供支票。 發展發展的自衛裝工程 報查主實的提展和發驗 報查主實的提展和發驗 與企業經過或有數數	 財法法規管生產家支配用一次處定 物連行對政府對監问號。 	 建學監視等宣告所、持定協議。 程度表表。 	
2.744	佐人	於人職、間門主動數法 及子供各次學也落。 変數小夫被盜跡構成故 人。	 过程符至人基础的路线应通便及。 用其存立他集团程序之序处的设定 此刻温料法。 	· 全元年至日明年1日至七山 本成年至日日初年日本	
	E # *	以SFE改雜的式进行推 政治等	 加強致心球球人聚米肉及較到皮革 连進。 同实基面不及基本直覆逐行企及注 實質利等。 沖油器截至收收率基层水。 	 科学院網等文分件,以出海中/ 设置或相談支持性取得定案。 投資品販売用等介入。 	

dans	利克	4.0.00 文文		
200000	71.4	砂煮料	4A/L	EMIL
か成りなやも物が変を立 日男神団衆立身祖文・知・ 1 上十月本 - 号山州命之 的広田村 - 1 人正文: 人正人心則 成 田田・北上 - 日本 日本主教が自己するか 明文者・	-MA	 少行監察展示 特に知明請問請申請求・ 「海底集立を対す。」 「中間高さか成型ルルター」 「相よ本定(中と連系できまることを 権力)」 	 设计令人性情影报告。 计标识象及代元度培育编算基本。 	 成功式機構監察器 或機能開発的作用接收
	E 18	SUE AMERICAN SUE AMERICAN SUE AMERICAN SUE	 契約所を作かが、以助性をから対 の例が。 かかする各品価値が延伸をからり 別位制等。 対象関系が設定する企。 	● 石包瓜鸡蛋糕生物等介へ。

| Section | Sect

《集专·编》:《克专伯·巴纳用与考尔思节性目:特益于上述于电话与历史十一至为「电影性力,下最大活动性从(bloom//sa.sa)(bl.bb)下离

视觉的老师:

學生因嚴重科殊傳染性轉变,而有轉心、無應成不安。都是很主常的心理及 應。基於三級輔導的概念,請老師適時地識紛學生因應嚴重特無權數性轉类帶來 的身心影響,必要轉,請轉作輔導資源,老師可以透過以下提與來請聽學生;

给老师的一封住

●提供學生正確的防疫資訊、關心及瞭解學生受疫情影響的程度

 提供學生工權的資訊、必要時澄清不實的防疫訊息。
 遗緣間心及期間、時解釋出與截重的核構染性相美的認知和感受、然由學生 的反饋、衍任學生受疫情影響的影響程度、適而學生告知需要研可導來老幹 及者業構等人關的協助、以建立學生物疫的信心是理如安心房。

●接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在無慮

- . 面對學生因嚴重特殊傳染性時炎疫情而喚起的擔心和集應, 諸接納學生的情 維及應, 遊請學生訴說及傾聽學生對疫情的集應, 有助於學生宣洩部份的不
- 鼓勵學生籍由健康的好壓方式(如運動、從事自己的與趣等),緩解疫情所學 象的身心影響。

●倘若學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響。而有以下的情形。請轉介輔導資源

- 持續一段時期的過度情緒反應:如無法收載。突然展到實價、情緒低落等。
 因情緒雨引發的生理不適:如不自覺難抖、心悸、過度換集、全身緊縮、失 販、暴食或食慾不佳等。
- 無法執行日常生活活動:無法專心、擔心經傳染而無法上學、不再從事自己的與趣等。

如果老師有任何疑問或評估學生需要轉介輔導資源,請您與輔導宣聯絡。 電話:02-25670932轉142。聯絡人輔導經長青愷鏈,請多加利用!

从上資料車者自輕資料 (物模管心文室)



给家長的一封信

74-10

和全的安長:

近期报查特殊傳染性轉臭可能傳染的資訊。雖社會加入不安、孩子也可能開 疫情而成於穩心年惠意 "請與孩子共同最後五烯的的疫資訊。且且穩五烯的的疫 結婚、提醒孩子與高速度接受。以即修該于疫場的疫時期、為穩定該于受疫情的 舉所帶數的身心切響。仍可做的是、

動挑手:防疫期間請提解核子多洗干,如近期核子有身體不適的症狀,請尋 非正確的醫療管道治療。

- 提升免疫力:該勵孩子培养均衡的飲食質價、建立良好的睡眠品質及適當運動,以健康的方式提升自身免疫力。
- 觀察並隨時來輸: 若經予核檢一投時間,有心理係度生經、核神營編、無止 或點、或既、易勞、無法執行一提目常法治行數(物表注等心、不再從再與 及問述產業店內無法出門等)情形,清適時轉加學校老師提供協助及厚求專業 輔導人員的輔導。
- 閣懷接辦: 詢問及關心指干對疫情的看法和疫全。瞭解程子受疫情影響的程度。模態及接納孩子的不安, 並安徽孩子的焦虑情绪。

如果家長有任何疑問或評估报子需要轉介輔導資源,請您與等師或輔導宣聯結 電站:02-25070932輔142、聯絡人輔等組長青愷婕,請多加利用!



(輔導室將製安心五法寶,詳情請掃描《Rcode 參閱學校網站 以上資料多考自教育部《探疫安心文章》

10

给學生的一封信

服更特殊律係性肺炎來襲、你的心理、生理和目常活動,是否受到疫情影響 而是生改變了面對疫情、我們的心理會感到擔心、焦慮或不安。是假正常的感 受。對於固定情帶來的轉心、焦慮或不要感。你可以誤害!

- 確認訊息來源:辨別訊息的真偽,不盲目聽從沒有依據的疫情資訊,減少
- 讓自己身處員面資訊的機會、以減低無應的可能。
- 舒騰身心:從事會讓自己感到我驅的健康活動。讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 呼機調節:試管深呼吸或進行模式呼吸。平衡自律神經,以測節身心壓
- 放鑿練習:進行想像式的放影練習,想像自己正處於輕鬆、愉快的環境。
- 增加正向的情绪感受。

租較於身邊的人雨言。如果你因受到疫情影響而顯得特別臺應不安,有下列 的情形時,請你一定要告訴家長、老師成準求輔導老師的協願。如:

- 一段時間持續失眠
- 長時間無法放影
 無法進行一般生活事務
- 對人生意義產生懷疑
- -urt
- 不自主地加快呼吸
 具常的身體不適

在這段時間,你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質,提升自己的免疫 力,以及提行正确的疾程行為(像是正確洗子,減少出入及其獨所,必要研載口 署等),都會讓依別物或有更多的安全疾和信心,如果感覺身體不適,無當過度變 應,讓盡與學來正確的醫療學理諮詢、讓你成為自己的身心照顯者。

如果你有任何雲水或疑問。請與輔導宣聯絡。

電話:02-25070932轉142、聯絡人輔等組長黃愷婕,請多加利用!

以上資料參考自教育部《防疫安心文宣》





因

中正國小108學年度 第二學期 第4週(03/16-03/21) 發行人:方芳蘭



總編輯:張曉亭

生命教育報導-介紹生命鬥士

【生命鬥士楊恩典勉正修學子:相信 你能成功,就能成功】

一出生就沒有手臂的國際知名口足畫家 楊恩典今天以「那雙看不見的手—探索自 我、逐夢踏實」為題在正修科技大學開講, 透過影片訴說從小到結婚,歷經無數人生挫 折,勉勵在場同學遇到困難,應勇於面對並 解決,不能讓問題永遠跟著自己,現場並邀 同學上台用腳寫名字、摺紙鶴,體會不一樣 的感受,同學無不異口同聲的說,摺得都快 抽筋了,真是不容易!

見到楊恩典的瞬間,她雖和大家不一樣,卻一點也不自卑,因為身邊一直充滿 愛,可以用健康心、平常心看待自己,勇敢 追求愛情與婚姻。

若大家想認識楊恩典,可以上網 https://www.taiwanngo.tw/p/404-1000-21351.php?Lang=zh-tw



活動報導

【性別平等暨性侵害、性騷擾與性霸凌防治教育宣導】









防疫期間不忘宣導

性侵害、性騷擾與性霸凌



