

中正國小109學年度
第2學期
第8週 (04/12-04/17)
發行人：方芳蘭
總編輯：張曉亭



未來一週行事

1. 04/16(五) 彙整全校志工名單。
2. 籌備母親節暨志工表揚活動(預計辦理日期05/07(五)0800~0840)
3. 專業人員到校服務(04/12職能治療，04/14語言治療)
4. 確認一年級各班CPM測驗時間。



活動報導

【1100406 家暴防治宣導優良學習單頒獎】



用心的孩子
最可愛~

活動系列報導

【感謝母親~名言佳句】

母親是愛孩子的~

上帝不能處處都在，於是他便創造了母親。

母親是勇敢無畏的~

母親是英勇無畏的，當事情涉及到她所誕生的和她所熱愛的生命的時候。

母親無所不在~

上帝不能處處都在，於是他便創造了母親。

母愛的力量~

教育之於心靈，猶雕刻之於大理石。

感謝母親養育之恩



五月最美是母親的笑容，中正最美是志工們的辛勞~迎接溫馨的五月到來!

中正國小109學年度
第2學期
第8週 (04/12-04/17)
發行人：方芳蘭
總編輯：張曉亭



EQ 志工園地

【1100408EQ 志工入 604 指導】



活動報導

【1100406 太魯閣號交安意外輔導文宣】



安心文宣與策略……此刻我們都在，陪你一起面對

(一) 避免重複觀賞相關影片與相關新聞：

最近電視、報紙和網路媒體可能會不斷播放相關的新聞，但是未經證實的報導內容會讓我們產生錯誤的判斷，也容易不斷喚起大家難過的感受。你可以在看電視和使用網路時，依舊選擇平日喜愛的節目或是網站，避免過度關注意外相關的報導內容。

(二) 與情緒相處：

不管你是怎麼知道這件事情的，如果感覺到驚訝、害怕、緊張、擔心、難過，或是心中有很多問題想問，這都是正常的。你也有可能發現自己睡不著、吃不下，或是會做惡夢，這都是面對重大壓力時會有的反應。這些反應可能會維持一段時間，一般而言，一個月之後情況會慢慢好轉，若你想找人談論內心的感受，身邊家人、好友、老師們都是很好的對象。

(三) 協助穩定：

1. 恢復原來的生活作息，均衡飲食，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
2. 選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，平穩心情。
3. 將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親朋好友一起做讓心情放鬆的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。



交安意外，人心惶惶；攜手激勵，安撫人心~感恩所有救難人員！