

中正國小110學年度
第2學期
第17週 (05/29-06/04)
發行人：黃維瑜
總編輯：張曉亭



未來一週行事

1. 05/30(一)發放母親節抽獎禮物至各班(遇遠距教學延後)
2. 05/30(一)張貼母親節志工表揚優秀卡片於校門口(遇遠距教學延後)
3. 06/02(四)彙整家庭教育委員會議資料(預計6/8(三)13:10召開家庭教育委員會~線上會議)
4. 06/02(四)專業人員到校服務資料彙整前



活動報導

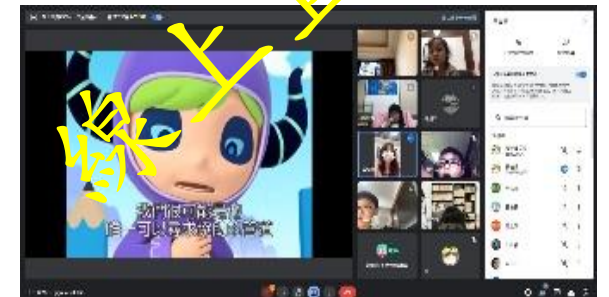
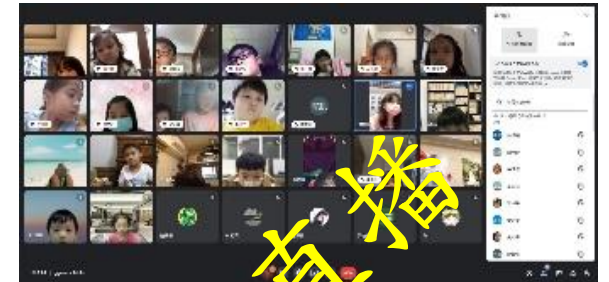
【端午佳節由來】

據『史記』「屈原賈生列傳」記載，屈原，是春秋時期楚懷王的大臣。他倡導舉賢授能，富國強兵，力主聯齊抗秦，遭到貴族子蘭等人的強烈反對，屈原遭讒去職，被趕出都城，流放到元、湘流域。流放中，寫下了憂國憂民的『離騷』、『天問』、『九歌』等不朽詩篇，獨具風貌，影響深遠。公元前278年，秦軍攻破楚國京都。屈原眼看自己的祖國被侵略，心如刀割，但是始終不忍舍棄自己的祖國，於五月五日，在寫下了絕筆作『懷沙』之後，抱石投汨羅江身死，以自己的生命譜寫了一曲壯麗的愛國樂章。

屈原死後，楚國百姓非常哀痛，紛紛湧到汨羅江邊去憑吊屈原。漁夫們劃起船隻，在江上來回打撈他的真身。有位漁夫拿出為屈原準備的飯團、雞蛋等食物丟進江裡，他認為讓魚龍蝦蟹吃飽了，就不會去咬屈原的身體了。人們見後紛紛仿效。一位老醫師拿來一壇雄黃酒倒進江裡，要藥暈蛟龍水獸，以免傷害屈原。後來人們用樹葉包飯，外纏彩絲，發展成粽子。從此，每年的五月初五，就有了龍舟競渡、吃粽子、喝雄黃酒的風俗來紀念愛國詩人屈原。

活動報導

【1110525 一年104班家暴防治級宣教】



端午到~花枝俏，家家戶戶樂陶陶；掛艾草~帶香包，香香甜甜百福招

中正國小110學年度
第2學期
第17週 (05/29-06/04)
發行人：黃維瑜
總編輯：張曉亭



活動報導

悄悄告訴你 媽媽我愛你查詢通關密碼抽獎 抽獎公告

獲獎學生

聽候~

輔導室廣播後

疫情升溫~

延後發放

活動報導

【防疫期間情緒管理~正念思考去雜念~訓練專注保平安】

轉載自 <https://www.managertoday.com.tw/articles/view/62427>

【身體掃描】

目的：放鬆身體，提升情緒管理。

方法：目的是為了重建知覺和身體的連結。練習時可以躺著搭配呼吸，有些人可能很難覺察自己的腳趾頭或身體的某一部位，有的可能一開始就感覺到劇烈疼痛，有的人甚至會沒感覺，但無論發生什麼事，都不要評價自己的好壞，而是接受「我的身體就是這樣」。如此，在念頭離開這個身體部位時，身體就能放鬆，並透過感受酸、痛、舒服，練習覺察情緒。

【靜坐】

目的：察覺自己的思維慣性，進而改變。

方法：靜坐是靜觀練習的核心，坐法有 2 種。在正常情況下，心一浮動，身體就會坐不住，所以可以讓人察覺自己的行為是有慣性的。比如說，靜坐幾分鐘，就想「檢查 email」，卻沒思考有必要現在做嗎？透過練習，就能在念頭浮起時，退一步分辨它是事實，或只是一個飽含情緒的想法，進而放下。特別留心由「我」驅動的想法，像是「大家都針對我」，它們通常只是想法，不等於你，也不等於事實。

【正念伸展】

目的：藉由動作，鍛鍊覺察力，比起身體掃描，更容易進入深層放鬆。

方法：讓身體「動」起來是一個更具體的行為，所以更容易專注。不過要注意，瑜珈的重點不是動作，而是藉由行動覺察自己，在每個伸展、抬舉或平衡之間，了解、接納身體的限制。在練習時，身體拉伸至可以正常呼吸的程度，不需要挑戰極限，更不能讓身體疼痛。

【行走靜觀】

目的：恢復大腦精力、提高注意力。

方法：行走靜觀是在日常生活中練習覺察最簡單的方法。一般走路都有明確的目的地（像是公司），大腦則是邊走邊思考；行走靜觀要求你在行走時，將注意力聚焦於腳與腿，並在思緒飄遠時，像是「走路這個動作怎麼有點傻」，拉回注意力。工作中，像是從 A 會議室往 B 會議室時，進行行走靜觀，可以讓大腦短暫抽離，提升下一個行程的腦力品質。



病毒侵~別憂慮，正念思考沒煩惱；遠距教~遠距學，認真都能學得好