

## 安心的居家生活 東園國小輔導室關心你

親愛的東園國小小朋友：

突然嚴重的疫情，讓大家的的生活發生了很大的改變，家人也開始忙錄很多事情、我們現在沒辦法去學校上學，只能在家線上學習。這種狀況，你也需要學習照顧好自己喔！

有時候，我們可能會沉浸在網路裡太久，忘記時間，建議你放下電腦與手機，做一些平衡身心的活動，例如：

1. 記錄自己的心情。
2. 拿起筆來寫寫字。
3. 畫圖、美術勞作。
4. 聽音樂、遊戲。
5. 適時的伸展肢體，身體運動。
6. 和家人一起做家事。
7. 給家人一句關心、一個擁抱，創造自己與家人的快樂時光！

此外，當你遇到了困難、心情不好的時候，除了嘗試以上的方法之外，也可以填寫以下這個表單 (<https://reurl.cc/ogdnQg>)，一方面核對自己的狀況，一方面也可以說說你遇到的困難，輔導室的老師很願意提供你一些建議喔！

祝福我們都能平安渡過這段疫情。

東園國小輔導室 關心您

(溫馨關懷專線 23034803 轉 1601~1604)

☆小提醒，小朋友在填寫表單的時候，記得要登入東園國小的Google帳號喔！