

解憂貓頭鷹安心文宣

停課不停學，安心學習放心玩

各位大朋友小朋友好～

『停課不停學』已經過了一段時間，一切都還好嗎？
有跟上線上學習的進度，還是使用3C、玩game停不下來呢？

貓頭鷹最近也迷上看電視劇呢～

疫情依然令人緊張，在家學習、放鬆的同時，也要好好穩定自己的心唷！

貓頭鷹有幾個護心小秘訣要分享給大家：



專心

專注在自己可以控制的事情。保持正向心情、找些能在家裡做的事情、不過度閱覽新聞、注意社交安全距離。
小提醒：適時關掉3C也是自己可以控制的事唷～



耐心

和家人說話語氣好，做好溝通沒煩惱。



貼心

家事超前部署，玩Game不會倒數。

家事是家中所有人的事，一起做家事，聯繫彼此的感情，全家都開心。



放心

準時完成作業，快快放心玩GAME。

疫情一定會過去，好好放鬆心情的同時，也要按時完成原本該做的事，心情會更穩定唷～



齊心

防疫需要齊心，我們都是重要的螺絲釘。

做好自己該做的事，穩定自己與家人的心。



收心

做好護心小秘訣，復課之後開心學。



～貓頭鷹也有E-mail囉～

停課期間，如果仍然感到不安、擔心，歡迎寫信給貓頭鷹抒發心情唷～

信箱：shesowl@edu.shes.tp.edu.tw

～記得寫上班級姓名～
也可以分享在家防疫的
學習心得唷～

