

防疫停課，一起照顧身心

居家安心防疫 輔導室的叮嚀

嗨，親愛的正新國小的同學：

最近因為新型冠狀病毒疫情，我們暫時不到學校上課了。但這只是暫時的。尤其是你、我、所有人現在所做的一切都是在努力阻止疫情繼續蔓延。所以，先感謝自己為了家人、親友還有社會所做的努力與付出吧！接下來，我們要做的是照顧好自己的生活，做好這段停課時期的責任。

第一個任務：規律作息

現在不需要上課，你目前沒有固定要到學校學習、與同學互動、玩樂所規範的時間。但請你幫自己安排一個作息時間表。在這段期間，學校老師會協助你安排的線上/線下學習時間，也請你為自己安排適當的休息（像是下課 10 到 20 分鐘的時間），以及固定的用餐、午休時間等等。也可以安排一個固定的時段，進行打掃與環境的清潔。

後面有一個時間表，請你依班級學習進度以及自己與家人作息時間，安排好這段停課期間自己的時間喔！時間表作息會幫助你穩定、自在又順利地完成停課期間該完成的任務，又可以有良好作息，讓身體跟心裡都保持健康愉快。

第二個任務：健康飲食

吃到足夠量的蔬菜、肉、水果、穀類、堅果及乳製品。練習記錄下你在這段期間的飲食，幫助你了解自己在這一段時間中，都攝取了哪些營養。也可以透過紀錄來瞭解還需要補足哪些。

第三個任務：規律運動

停課時間，建議你不要到人多壅擠的地方。除了居家隔離與居家檢疫，必須待在家中外。或許你可以安排一個時間，到附近空曠人少的地方走一走、跑一跑、跳一跳，選一項你喜歡的運動。這能讓你增加免疫力，消除悶悶的心情。萬一疫情嚴重或你有需要居家隔離與居家檢疫，在家中也都可以做運動喔，後面提供你一些居家運動的好方法！（※外出相關規範請依當時政策為主喔！）

第四個任務：關心周遭的人

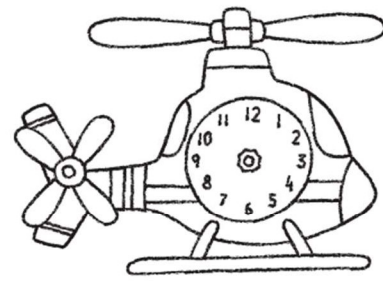
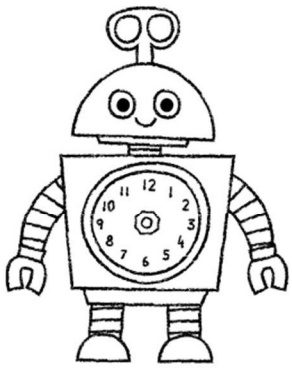
每天花一點時間跟家人或好友聊天，你可以透過網路訊息、視訊或是電話給予一點關心。從「嗨，你今天好嗎？」就可以開始進行這個任務。別小看這一點點的互動，簡單一句關心的話，可以幫助目前悶在家中或是擔心疫情的親友打氣、支持，這都是人與人之間強大的力量喔！

最後一個任務：照顧自己的心情

輔導老師在這裡幫你準備了一些日常生活可以進行的照顧心情小練習，記得時時關心自己。在這段我們無法見面上課的時間，希望這些練習可以幫助你更了解自己，讓自己的心理一直很健康！

祝福你 與 你的家人 一切順利平安

正新國小輔導室 敬上



任務一 我的時間表

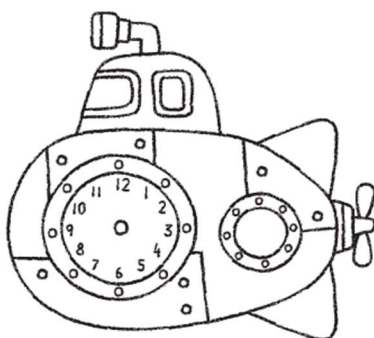
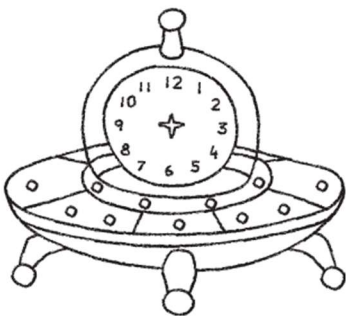
1. 安排起床與睡眠時間，一定要睡滿八小時。
2. 依據班級進度排入你的學習時間。
3. 均衡飲食，記得要好好吃三餐喔！
4. 安排休息時間，包括午休、活動之間的小休息。
5. 大家最愛的休閒時間，是讓你自由玩樂的時間。

若使用手機平板遊戲、休閒，每天不超過兩小時，使用 30 分鐘，要休息 10 分鐘唷！

6. 安排運動時間，每周 3 次至少 30 分鐘以上！

※若進行一陣子後發現時間表排得太密集或不適合，可以重新試試看！

在空格中寫下你想安排的時間跟內容！加上喜歡的圖案或顏色吧！



我的時間表

任務		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
起床梳洗								
上午	學習時間							
	休閒時間							
午休								
下午	學習時間							
	休閒時間							
本日運動時間								
本日親子時光								
梳洗上床睡覺								

任務二 我的餐盤

6 句口訣，幫助你記憶各類食物的建議攝取量



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

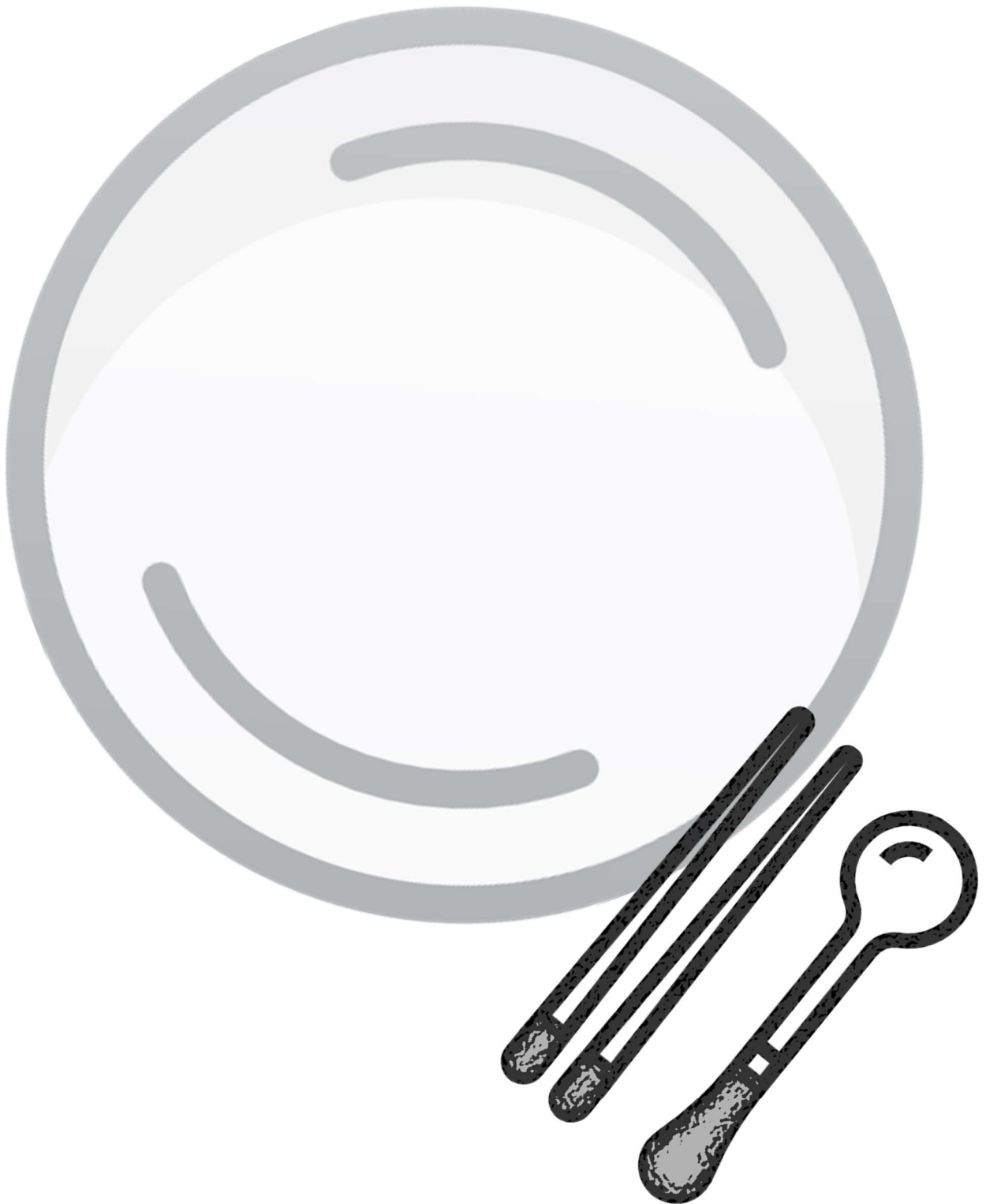
吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

我的餐盤

接下來，畫下你今天最喜歡的那一餐，一面塗上顏色，一面瞭解自己的飲食是否多元充足喔！



任務三 我做到了～今天有運動！

在你有做的運動中寫下日期，也可以在空白的格子中畫出更多你愛的運動！

		
日期	日期	日期
		
日期	日期	日期
日期	日期	日期

任務四 分享關懷～關心周遭的人

生活中，你有沒有很想念的人？很久沒見的人？

或者是有誰，是你天天見的到，但你卻很少好好向他問候？

接下來，請你在這段期間問候或關心**三個以上**你所在意的人。

不管他在不在你身邊，向他問候吧！你可以直接告訴他、或拿起電話、或在

信紙上寫下思念。付出的用心對方一定會收的到！

我今天用_____的方式 跟 我的_____說：

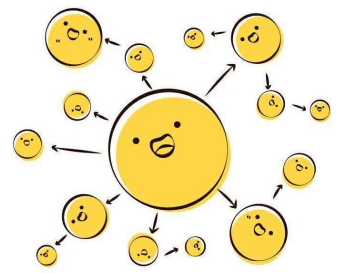
我今天用_____的方式 跟 我的_____說：

我今天用_____的方式 跟 我的_____說：

我今天用_____的方式 跟 我的_____說：

任務五：情緒照顧練習

1.快樂心智圖！



Step 1. 將下一頁橫放，
好好想一下『快樂』

Step 2. 想到快樂，你
會想到什麼？把關鍵詞
寫在「快樂」周圍

Step 3. 看著每個你寫下
的關鍵詞，再把你浮現的
念頭以關鍵詞寫下來，繼
續延伸（越多越好！）

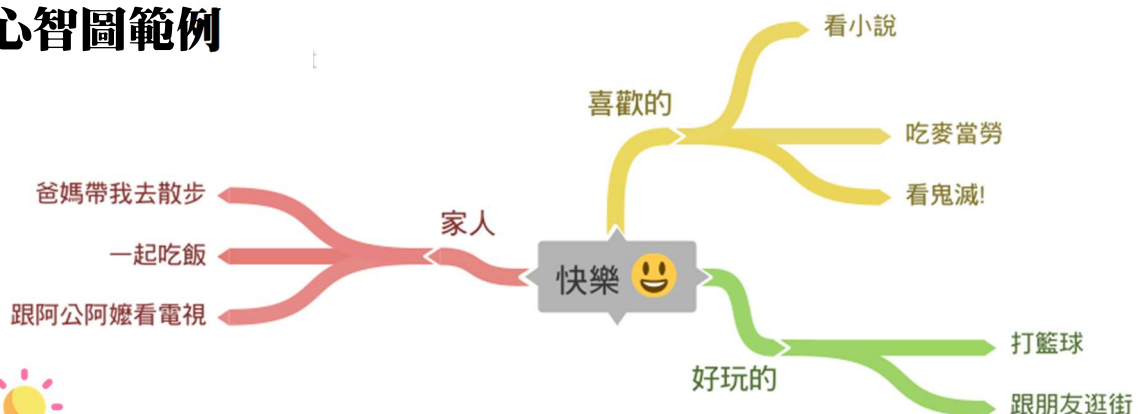
Step 4. 最重要的一步！
給自己10分鐘，看這張
紙上會浮現什麼

靜下心來，面帶微笑，效果會更好喔

Step 5. 都做完後，把
防疫期間你依然能去做
的、嘗試的都圈起來

Step 6. 第一件你想做
的，是什麼呢？既然這
張紙上都是會讓你快樂
的事，安排一下吧！

心智圖範例



圖文取自 FB：微亮計畫 ShiningEyesProject

快樂

2.成長練習：給未來的我

如果要寫信給 10 年後的自己，你會想跟那時候的他說些什麼呢？寫下你的名字，十年後你幾歲？開始寫給 10 年後的自己的一封信，裡面可以是叮嚀、可以是期許，也可以是想問的問題喔！

嗨！十年後的_____，那時的你應該是_____歲。

今年是 2021 年，我現在_____歲，10 年後的 2031，那時候身處的世界會是什麼樣子？你又在做著些什麼呢？

_____ 上

2021 年 月 日

3.認識自我練習

請讀下面的句子，它本來是完整的。

現在把你腦海中所想到的完整句子立即寫下來，愈快愈好。

1. 我最想要_____

2. 我相信_____

3. 我知道我可以_____

4. 我喜歡_____

5. 我希望_____

6. 我能夠_____

7. 當我長大以後，我想_____

8. 如果_____，那將很有趣。

9. 我跟朋友一起_____

10. 我跟_____一起_____

4.成長練習：我的超級技能

如果有一天你出現在雜誌封面，你希望故事標題是什麼？
自己是因為什麼樣的才華或專長而備受矚目——你那時的超級技能是什麼？
還有呀，要怎麼獲得這個技能呢！

★ 技能領取攻略 ★

步驟 ① 拿一張紙，列下你想要擁有的主要技能，可以是任何方面、任何領域的能力，像是藝術創作的能力、說故事的能力、幫助他人找到方向的能力…等等，可以列很多項。

步驟 ② 依據想要得到的技能列出：身邊或認識的誰擁有這些技能、哪些人是這些領域的專家？可能可以學到這些技能的地方有哪些？

花一些時間搜尋，在網路裡能找到的資源可能會讓你很驚艷喔！

步驟 ③ 想想看生活裡，有哪些你可以實際練習的機會？或是怎麼創造出能練習的環境呢？

