

Hope all is well

親愛的家長，平安：

學期結束，要開始放暑假了，但疫情仍陷膠著，大家都好嗎？非常想念和孩子們在學校一起學習、一起成長的歡樂時光。

疫情掀起社會許多混亂，讓我們既回不到過去的日常，也看不到未來的方向。這使我想起美國心靈醫學大師 Deepak Chopra(狄巴克·喬布拉)說的一句話“All great changes are preceded by chaos.”(所有美好的改變，都來自於先有“混亂”。)

然而，混亂，是改變的開始，考驗我們如何應對。這或許是一個「可以重新調整步伐，用創新思維，做不同的事情，過不同的生活」的機會，以迎接「後疫情時代的來臨」。

這一期我們將從“情緒紓解”出發，除了分享校友陳永儀教授的《感受情緒》，楊俐容老師也提供家有未成年子女的家長們，作為孩子心中的舵手，能安定自己身心的實用技巧。最後，七年級的孩子們也用心畫出他們的感謝，向第一線醫護人員致敬。



《感受情緒》

~此時此刻，你正在做什麼？
心中的感受又有哪些呢？~



影片連結：<https://youtu.be/7CSRp-VXDoM>

影片出自：陳永儀教授/2021年6月10日

疫情正影響著我們的生活，我們的情緒一定也會有大幅度的起伏。人與人之間的關懷，能讓彼此更有力量，更有勇氣去感受情緒、經驗情緒、理解情緒。此時此刻，你的感受是什麼呢？永儀提醒我們，或許我們不用特別費力地去正向思考，可以先誠實面對當下的感受，更能有助於我們面對眼前的挑戰，比較知道接下來可以怎麼走~只要有盼望，我們就有堅持下去的力量。



《親子防疫 EQ 妙方》



影片連結：楊俐容老師/2021年6月6日

<https://www.youtube.com/watch?v=R1HQxAgAhJg>

三級警戒延長，家長壓力爆表、親子關係緊張，蠟燭兩頭燒，到底該怎麼做才能陪孩子順利度過每一天，並保有心理的健康與快樂。楊俐容老師提供【親子防疫 EQ 妙方】：先安定自己再幫助孩子，E起Q幸福~內容包含：寬鬆作習表、活動均衡圖、愉快早安曲、身心健康操及幸福晚安式五妙方，歡迎多多運用。



防疫新生活(第三篇)

~防疫期間如何紓緩孩子緊張、焦慮的情緒？~

《數數呼吸法》



✦ 影片連結：https://youtu.be/2mKl_-LIJ_8

影片出自：楊俐容老師/2021年6月8日

防疫期間如何紓緩孩子的緊張、焦慮呢？

「數數呼吸」是讓生理平靜最基礎有效的方法，現在，請跟著影片試試看~

~~~數數呼吸歌 趕快學起來~~~

輕輕閉上眼睛 放鬆心情

慢慢躺平身體 感覺呼吸

用鼻子來吸氣 肚子鼓鼓地

嘴巴打開吐氣 肚子變平 吸 234 吐 234

放慢速度一起 數數呼吸 吸 234 吐 234

我們一起練習 數數呼吸

## 《生氣有辦法 一起來滅火》



✦ 影片連結：臺灣芯福里情緒教育推廣協會

<https://zh-tw.facebook.com/careyourmind520/videos/227447768793731/>

疫情發酵突如其來，各種生活轉變、資訊轟炸...，在配合防疫的日子裡，家長們是不是也手忙腳亂呢？還來不及安頓自我身心，卻快被孩子“慮”到無處可逃嗎？或是孩子因被關在家中精力無處發洩而抱怨呢？在這種非常時期，往往是家長崩潰，孩子心累！

如何幫焦慮躁動的心找回平靜，是防疫“心”生活的第一步！

在強大負能量超載的時刻，就是親子運動的好時機了！EQ 魔法樂園邀請家長和孩子一起手牽手，和樂園裡的孩子們，一起跳跳「踩踩舞」滅滅情緒火！

「踩一踩」宣洩負面情緒！「甩一甩」放鬆緊繃心情！用「踩踩」、「甩甩」，一起和壞情緒說掰掰！讓孩子體驗自己也有管好壞情緒的能力，使防疫期間的自我效能感充飽充滿喔！

新學期，學校將安排「EQ 魔法樂園」父母學堂課程及一年級學生入班課程，敬請期待！



## 《心靈修護錦囊》



✦ 影片連結：<https://reurl.cc/EnV1pm>

影片出自：親子天下/神奇身心修護班(免費)

趁著疫情期間，讓家長疲累已久的身心靈，來趟真正的修護之旅，學會在混亂的世界「靜心」，透過「瑜伽伸展」放鬆緊繃的身體，利用「穴道導引」滋養臟腑，跟著「心靈專家」安定自己。照顧家人時，別忘了也要好好照顧自己！



其中特別推薦陳品皓臨床心理師的 2 個  
“調節情緒，培養心理韌性”的技巧：控制注意力、和親友產生人際連結。面對疫情，我們並不孤單，快上親子天下跟著學習，一起加油！



## 七十七億分之\_\_《綻放》



影片連結：2020 年 4 月 30 日

詞：黃晟峰/黃歆媛/王柔方/古依凡 曲：黃晟峰

<https://www.youtube.com/watch?v=HCa6Ch78L6M>

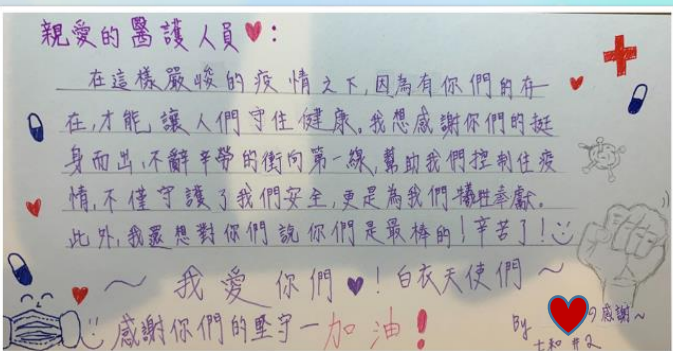
如果我們都願意為身邊的人多付出一點正向能量，哪怕只是一個微笑，也能積攢成最有溫度的力量，綻放光芒。

在這個人心惶惶的時候，看到每個人都盡自己的一份力量，為社會帶來多一點點光亮，尤其是在防疫時期必須接觸大量人群的第一線人員～“由衷的感謝你們，有你們才有我們。”



## 《愛之語~學生的祝福》

孩子們說：「現在疫情這麼嚴重，我覺得這張卡片可以當作獻給醫護和其他為疫情貢獻很多的人們一些鼓勵...。」於是我們自己設計了《愛之語》祝福卡。



親愛的家長，安全感是自力可為的，病毒肆虐，沒有人是局外人；疫情蔓延，人人都該發展“相對安全感”，讓生活以動態微調的「如常」，取代企圖回到過去「正常」的妄想，並將這份從個人、社區，乃至地方所積累與共生的能量，成為臺灣在面對病毒變異、疫情詭譎情況下，還能一直持續不懈努力的動力。

現在因為抗疫所造成的不方便，都是為了未來能自由生活的美好，我們堅持下去吧！在大家都不好過的此時，彼此互助，共度難關，迎接「後疫情時代的來臨」，一起加油！

祝福闔家平安

輔導室 敬上 110/07/02

