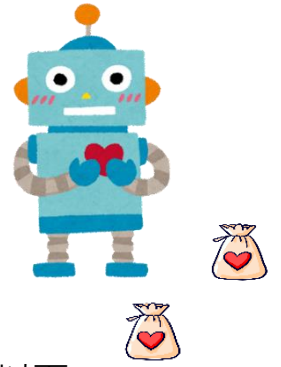


開學小錦囊



1 因為新冠肺炎的影響，同學們歷經了最長的暑假，從線上教學到實體上學，疫情因素讓生活有了變動，心理可能也隨之有所壓力和焦慮，這都是很正常的感受，回到學校上課都需要一些時間調整，以下幾項開學小錦囊提供給同學們做參考！



I. 穩定作息精神好

記得別熬夜、充足的睡眠、維持正常生活作息和均衡飲食等皆能提升自己的專注力來學習。



II. 適當運動真輕盈

運動會分泌大腦快樂激素，提升免疫力，在運動的同時也需要注意通風與水分補充喔！



III. 放鬆自己好心情

找到自己放鬆心情的方法如：深呼吸、聽音樂和和周遭好朋友聊聊天等，整理好自己心情上學去！



IV. 心理困擾說一說

若你感覺自己身心狀態因疫情或是其他困擾你的事件無法回到平衡狀態，也請記得你不是自己一個人，你可以找導師、信任的師長或輔導室老師聊一聊，讓老師陪伴你走過這段特別的時期。



成淵高中輔導室關心您 2021.09



¹ 圖片來源：<https://reurl.cc/EZ8XZK> 及 <https://reurl.cc/KrKXrg>