

親愛的均一家人們，這段時間大家辛苦了！

隨著疫情升溫、確診數量攀升、確診者足跡範圍橫跨許多縣市……似乎再怎麼做好準備，當變化真的來臨時，內心仍不免充斥著許多感受，可能是被打亂規劃的不悅與失落；也許是對未知的焦慮與害怕；或者是只能接受的無奈與認命等。但面對變化，我們可以不只是束手無策的選項，所以輔導室邀請大家在這段期間有創意地調適疫情下的學習與生活，為自己拿回掌控感吧！

”

均一防疫 新生活

學習不停歇

5/19將正式啟動線上課程，在這之前先預備好手上可使用的線上學習設備，請隨時關注學校為學生開設的個人信箱，留意教務處發出的線上課程資訊喔！若有任何困難，請馬上聯繫教務處的老師們~

尋找屬於自己的平靜

腹式呼吸、伸展筋骨、洗個舒服的熱水澡、靜觀正念一下、閱讀能產生正向能量的書、讀經禱告、自由書寫、蝴蝶擁抱等。

這樣生活試試看

找些能在家做的事情、找喜歡的人聊天（通話或視訊）、做一道好吃的菜、固定鎖定一個時段的新聞就好、維持健康的飲食與睡眠、做些家務勞動把空間打造成自己喜歡的樣子。

學生輔導營業中

倘若這段期間，你有晤談的需要，可以依照防疫期間的晤談申請程序，向想預約的輔導老師討論喔！（詳見下一頁）

疫情停課期間 晤談預約怎麼辦？

基本原則

1. 最遲於晤談前一天，向任課老師提出請假需求。
2. 任課老師可視學生該科出缺勤、進度等評估是否同意請假，學生也需尊重任課老師。
3. 如學生當天才向任課老師請假，任課老師可以拒絕（緊急狀況除外）。
4. 除緊急狀況由輔導老師評估，不接受當天預約晤談。
5. 若因緊急情況而無法提前請假者，需事後補上請假程序。
6. 與輔導老師以**email**或電話預約成功後，輔導老師將協助你跑校內請假程序。

開放預約時段

9: 00-12: 00

13: 00-16: 00

預約方式

- email給想預約的老師，須已先向任課老師請假，並在信件內容說清楚想預約的時間。
- 電話預約，(089)223301分機601、602、603