

壹、重要行事

【保健室】

親愛的家長您好：

2/20 早上將由衛生所醫療團隊至校協助七八年級女生進行 HPV(子宮頸癌疫苗接種)，請提醒您的孩子記得吃早餐，以減少暈針情形。本次疫苗需由家長及本人雙簽名，若有一方未簽名或未繳交同意書，當日將無法進行接種。

【輔導室】

- 一、本學期親師座談會訂於 3/9(六)09:00-12:00 舉行，提醒家長們提前安排相關交通及住宿問題。
- 二、本學期開始親師交流將採電子發布的形式，線上閱讀親師交流，方法如下：
 - ✚ 臺東縣均一中學網站首頁→左邊【最新消息】。
 - ✚ 臺東縣均一中學網站首頁→右上角【線上資源】、點選檔案下載→親師交流。
- 三、輔導室於本期親師交流特別附上「開工大吉收心操」，讓我們協助孩子也陪伴自己整理長假後回歸上班、上課生活的心情！

貳、開工大吉收心操

回顧去年，迎接新年。相信各位家長已慢慢回復到各自工作崗位，孩子們帶著愉悅的心情返回校園，開心的跟同學互道新年快樂，分享各自的寒假生活。從放假到開工，在身心上其實是需要一段時間調整與平衡的，輔導室提供「睡動念物心」五項心法，邀請家長們與孩子一起度過身心轉換的一個月。

【睡眠】 把跑掉的作息，花點時間調整一下。

睡前兩小時，把房間燈光調暗，少用會發光的螢幕裝置（手機、平板、電視等）。可以做一些靜態的活動（如閱讀、簡單手作、正念等），幫助自己的大腦沈澱下來。

睡前一個小時，讓自己慢慢「無聊」起來，如果心還是有點煩亂，就拿出筆記本，把腦袋瓜裡的思緒全部存放在紙上。

【運動】 為接下來的忙碌生活，備好體力。

不妨把握機會外出散個步、動一動，今晚也會比較好睡。能走就走一走；稍微快走一下也不錯。

【正念】 留一點的時間給自己，沈澱……

睡前找一段時間，留十分鐘給自己的大腦。利用這十分鐘，好好的呼吸，把呼吸當作這十分鐘最重要的事。一邊觀察自己的大腦跑出了哪些思緒。有的思緒跟過年有關、有的思緒跟不想上班有關，有煩躁的情緒、期待的、捨不得的……把呼吸當作一種規律的指針，允許這些感覺出現，把它們放著就好，不用處理，讓這些感覺可以慢慢沈澱下來。

【物品收拾】 一件又一件，好好對待與招待。

把「過年後」的房間，慢慢整理成「過年前」的樣子。把和上班、上課有關的東西，做一點整理。如果有書包、公事包，稍微重新整理一下。

新的一年，我們也許換了一點東西、丟了一點東西。向離開我們的東西說聲感謝，也請新加入我們的東西多多指教。

【心態準備】 面對是需要練習的，you CAN！

「接受」比「逃避」更有力量。我們不用說服自己「喜歡」工作，但明天一樣可以好好的出門與面對。回顧一下跨年期間的新年新希望，或許沒有與工作直接有關，不過相信裡面有許多希望，都能夠因為我們好好工作而間接的達成。利用工作的規律性，重新找回新年的「規律」。以此規律為基礎，我們新的一年會站得更穩。

內容摘自《FB 心理師想跟你說—收心大補帖》