輔導室暑期小叮嚀

噹噹噹噹，噹噹噹噹🔔 下課的鐘聲響起，休業式結束之後，暑假就來了!!!

輔導室要在這邊提醒小福星

⭐ 維持心理健康，當情緒來臨時，告訴你身邊信任的人，照顧心情跟照顧身體一樣重要喔！

⭐ 遇到家人有吵架或衝突，先給自己跟對方一些冷靜的空間，等情緒緩和再處理事情，這樣才會有「有效的溝通」

⭐ 注意安全，保持身體健康，使用3C用眼不過度，盡可能維持正常的作息，早睡早起才會長高、心情也比較容易維持良好的狀況喔！

⭐ 持續學習，暑假是最能好好規劃的時間！想做的學習就去找資源吧！

⭐ 主動做家事，家是大家的，每個人都有責任，做家事也可以訓練大肌肉小肌肉，還可以讓家人生活的環境自在舒服，一舉數得。

⭐ 注意網路使用時間，雖然遊戲很好玩，不過現實生活也很美好，可別沈迷在網路上，忽略了身邊重要的人喔！

⭐ 注意網路安全，網路上資源很多，詐騙、危險也是不少，請小福星們保護自己的個人資料、身體界線，在暑假時間保護好自己唷！

⭐ 最後，如果疫情仍然持續，打開電視、網路都是令你焦慮不安擔心的資訊的話，先把電視網路關掉，深呼吸，抱著讓自己安心的玩偶、做一些伸展放鬆的動作、讓自己

暑假是你規劃人生最棒的時間啦！希望小福星運用「智慧」與「自學的能力」規劃一個充實的暑假！

最後，歡迎按讚**[小蝠心信箱-北市福星國小輔導室](https://www.facebook.com/FHPSco)粉專**接收心理健康資訊喔！

緊急聯絡可以撥打福星輔導室的電話(02-23144668 #141~146)洽詢值班老師

或是參考以下其他資源

👉 爸媽call-in教養專線 0800-532-880

👉 友緣基金會 02-2769-3319

👉 衛福部24小時安心專線1925

👉 國小生哎呦喂呀專線 0800-003-123

👉 國小以上踹貢專線 0800-001769

👉 暴力情形請打 110、113