

文化國小防疫安心宣導

學生篇



觀察自己的身心狀況

放鬆練習

舒緩身心

呼吸調節

確認訊息來源



輔導室關心你

如果你有任何需求或疑問，
請與輔導室**雞米花老師**聯繫唷！

★電話：4921750 轉2613

★電子信箱：
dd2613@g.whes.tyc.edu.tw

輔導室 關心您



生活作息要正常

均衡的飲食

良好的睡眠

適當的運動

準時上線課程

