**親愛的家長們:**

**面對越來越嚴峻的疫情，加上孩子停課在家，您是否也感覺到蠟燭兩頭燒的壓力呢? 各種心情瀰漫心中，無論是害怕、焦慮、擔心…甚至憤怒，這些都是很正常的情緒，也值得您和您的寶貝一起分享與討論，輔導室整理了停課在家可進行的相關親子教育資源，希望停課不停學之外，孩子的身、心、靈也都能均衡的發展。 大崙輔導室關心您110.05.27**

⏺疫情期間可以做的120件小事/資料來源：彰化基督教醫院心理諮商中心

<https://tinyurl.com/120helpful>

⏺心安是順，度過疫情的安穩手冊/資料來源：黃峻賢心理師提供

<https://drive.google.com/file/d/1SINluevTDKE-qnBMBrDbF--C6qMDuvJG/view>

⏺疫情下「停課不停學」家長慌亂?最佳心態指南:放輕鬆/資料來源：網路文章

<https://crossing.cw.com.tw/article/14821>

⏺三級延長!新冠疫情下的4得叮嚀。黃瑽寧-小兒感染科主治醫生/資料來源：衛福部疾管署

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=EDr6n4HpqCs>

⏺文化部兒童文化館繪本花園

<https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1>

⏺兒童深耕閱讀教育網

<http://reading.tp.edu.tw/reading/cht/index.php?>

⏺《未來少年》《未來兒童》100期免費線上方案

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/junior/freeRead?utm_source=Google&utm_medium=MYMJ_post&utm_campaign=210520&gclid=CjwKCAjw47eFBhA9EiwAy8kzNNVLwMutpDLs5xKXKeETpGZlIPqZNCc3JmlEkRLJF6IpkB9-ZyLHFBoCB48QAvD_BwE>

⏺世界美術館博物館的聯結網

<https://reurl.cc/ZQDRyl>

⏺真的不要再出國了！Google 推出全球10大博物館「虛擬旅遊」

<https://www.cw.com.tw/article/5099499?template=fashion>

⏺成人版呼吸引導/資料來源：台灣心理健康發展協會

<https://tamhd.org/abdominal-breathing-exercise/>

⏺親子一起做的親子瑜珈或其他運動項目/資料來源：衛福部網站

<https://www.mohw.gov.tw/cp-4633-52929-1.html>