

# 防疫生活8月誌

三個多月的居家防疫逐漸解封，準備回到學校的你，是否覺得期待又緊張呢？

來試試三步驟!!

從穩定生活步調開始~



# 1.允許自己有適應期

可以微解封，當然也可以微學習，  
不用勉強自己很快進入狀況。

今天看到這邊  
就好吧…



## 2.找回過去開心的經驗

雖然在家上學很方便，回來學校也有優點跟樂趣。

跟朋友一起說說  
笑笑真開心!



### 3.適時放鬆自己

觀察自己狀態，感到有壓力時安排  
讓自己放鬆的活動。

讓腦袋放鬆一下，  
好舒壓呀～



一步步調整，慢慢來比較快。

呼嚕...任何問題我  
一律建議睡覺。

