

班會主題：遠距學習

今天的雲是什麼顏色呢？

你是否曾經嚮往過，一邊吃著早餐，一邊上課的情景。現在，你可以每天都這麼做了。但現實情況是…你的內心充滿了焦慮。

疫情當頭，每個人都會焦慮

這一週以來，疫情變化又兇又猛，防疫層級一天比一天提升，去年的演練今年變成實戰。為何說要安頓焦慮呢？心理學上，焦慮之所以產生，通常是外在環境對人造成威脅，致使內心像是警報器響起那樣，產生一種緊張、不安的反應。最嚴重的，莫過於死亡的威脅，就像是疫情一來，如果持續上班上課，可能造成疫情擴大，染疫則會威脅生命。會不會一直都不能回校上課呢？父母工作沒生意，家裡開支怎麼辦？這些「未知」的情境，都會使內在焦慮攀升。

焦慮的時候，人常常會變得坐立不安、著急、有時候甚至開始暴躁、無法專注思考，因為感覺快要失控，所以更想要控制些什麼，讓生活回穩，這都是很正常的反應。

你照顧好自己了嗎？

上線了嗎？是什麼動力讓你克服惰性起床上線呢？
爸媽出門前千叮嚀萬叮嚀交代？
沒起床上線會被記曠課？
因為懷念同學們的上課時的屁話？
太無聊，想要上線跟老師聊天？
因為我想有事做，會覺得時間過得比較快……

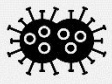
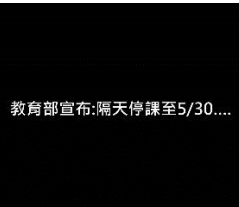


不管你是哪一種，先問問自己，你照顧好自己了嗎？黃牙齒刷了沒？補充蛋白質了沒？昨天忘了洗澡？衣服還在洗衣機裡？如果沒了手機，你還活著嗎？

「到底是疫情害學生沒辦法學習？還是整個環境沒教會他們自主找資源學習的能力？」讓我們來想想，上學的長遠目標，不就是要培養應對未來生活與工作的能力嗎？學習面對危機、處理焦慮，正是其中重要的一部分。說得更實際一些，線上學習將是未來越來越普遍的教學或工作方式，讓我們提早學會運用工具，其實也是學習一種新的能力。所以你可以從現在開始練習與這樣的自己相處。當自己的周遭開始變得不同時，那便是新生活的開始了！勇敢踏出舒適圈，就會發現一個新的世界和新的自己。心裡深層的那個你吶喊著，來學點料理吧！晚餐讓我來露一手吧！

➤ 討論題綱：

1. 說說你這陣子的心情?或有什麼新發現?
2. 分享一個你常瀏覽的網紅頻道(知識性或好玩輕鬆的)，調劑一下焦慮的心情吧!
3. 要是有多一點時間，我真想……跟同學分享一件你從以前就想做的事
(整理手機照片，學煮一道菜…)

 當疫情來臨時	 5/18全台教育界大地震		 學生歡喜雷動	 導師好忙
 行政好苦惱	 所有的老師都想吶喊:不要啊~		 這是理想中的線上教學	 但, 現實總是殘酷的
 事實上, 學生會爬不起來	 偷玩手機	 不小心睡著	 網路不給力	 會議進不來
	 對於停課不停學我有話要說	 你以為所有的老師都不動嗎?	 多數老師的資訊能力已經光速進化	 面對線上教學不用焦慮
 先求有再求好	 不需要酷炫的技法	 不要派太多作業	 自學、自律能力是需要學生自己養成	 學習場域無所不在
 面對更長的停課, 你準備好了嗎?	 期待我們能平安再度在課堂相見	 再次讓校園充滿歡笑聲		 家長們千萬要忍住, 不要把小孩丟出門

文章參考：

- 孩子停課在家，父母怎麼安頓焦慮？諮商心理師的四個建議 作者 陳姝蓉
- 「安、靜、能、繫、望」五字訣 防疫隔離中的安心原則 發佈日期：2020-02-03 活動日期：2020-02-03
- 【專訪】全台停課不停學，教育現場變「戰場」？——無界塾老師林嘉怡傳授遠端教學心法 孫雅為／餵電影 WEi MOVie 2021/05/26

圖片及圖文故事：

- 張忘形 FB、花特先生的書房