秋冬季節到了，親師生注意精神、情緒及健康方面的變化與因應！

校長　余耀銘

時間很快的已經又到秋天的季節，近期天氣明顯開始轉涼，國內流感疫情有緩升的趨勢，提醒各位親師生要留意自身健康狀況，如有類流感症狀，應配戴口罩就醫，並落實生病在家休息，不上班、不上課等措施；另外為了避免產生校園疾病群聚發生，敬請注意教室之空氣流通，落實勤洗手，有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上之距離，避免病毒傳播。秋天是容易有颱風、驟雨，氣壓變動較大的季節，受到低氣壓影響，自律神經也更容易不穩定；再加上有些人夏天時常吃冰涼冷飲等食物，使內臟受到影響、一時之間無法恢復，這樣的問題持續到秋天容易有腸胃不好、食慾降低等問題，而且當臟器中的腸胃受寒，還可能進而使全身變得寒冷，更加容易引發血液流動不順暢，**甚至可能因此造成局部疼痛等健康問題；透過洗溫水澡、適度運動、正常飲食、充足睡眠可望有所幫助與改善**。

今年 10 月 23 日(三)霜降已來報到，霜降是秋天最後的節氣，也是秋季到冬季的過渡節氣，霜降就是開始降霜，但並非從天而降而是近地面空中的水氣在地面或地物，直接凝華而成的白色疏鬆的冰晶；俗語說「霜前冷、雪後寒」，指出這個時節可以明顯感受到天氣一天比一天還要冷，冬天的腳步近了；入秋之後，一些有關精神方面的疾病可能容易發作或加重，這與季節變化和天氣變化有關，但每個人的情況都可能不同，**每當季節交替時可能對許多人的情緒和健康狀況較容易產生影響；此外，**生活在現今當下的每個人因為大環境的數位化、網路化、智慧化、自由化、個別化....，腳步太快、資訊太多、欲念太雜、期望太重、自我太強.....，幾乎每個人都會容易覺得緊張忙亂疲憊倦怠無力茫然焦慮恐慌導致躁鬱或憂鬱，這是現代人很難避免的遭遇、挑戰、衝擊或者難題，除了要適時覺察、內觀自省之外，還要進行階段性的生活加減法，不能讓生活一成不變，此外就是得好好吃飯、好好睡覺、好好運動、好好說話、好好工作，才能好好生活；外出走走接觸大自然曬太陽，多與正向陽光積極的人接觸互動，適時給自己鼓勵、肯定以及犒賞，更要適時的讓自己轉換環境才能改變心情，讓自己可以喘息與休息。我們除了要學習如何安住穩定自己的內心，更要逐步提醒並適當分享且引導孩子或家人們可以更從容正確的面對未來。以下提供一些建議，或許可以幫助大家自渡或渡人，以擺脫季節交替帶來的低潮、困擾或者疾病：**調整生活方式、運動和戶外活動、保持社交聯繫互動、自我關懷照顧鼓勵、認識季節性問題與因應、正向積極陽光的交流、內觀覺察、輔導諮商、醫學專業咨詢、早期發現早期治療。**

我們不能左右天氣，但可以改變心情，我們不能改變容貌，但可以掌握自己，我們不能預期明天，但可以珍惜今天；生活在現在的日子裡，很難有一個人是沒有痛苦或煩惱的，也沒有一個人是不會流淚的，痛苦、低潮、壓力或者煩惱對每個人而言，只是一個過程、一種經歷、一番考驗，**時間過了事情自然也就結束了，最終你會明白，這些都只是成長的過程生活的點滴，如果把困難舉在頭上，它就是滅頂石，假若把困難踩在腳下，它就是墊腳石，每一次的傷痛，都是成長的支柱，每一次的打擊，都是堅強的後盾**；生活與成長過程之中必定要經歷一些挫折，讓我們堅強戰勝每一次的挫折，只要我們都還存在著就值得慶幸，一定要深信凡走過必會留下痕跡，**珍惜自己、關心別人，多給自己與身邊的每一個人鼓勵與讚美，因為讚美是一把開啟熱情與潛力的鑰匙，讓我們一起營造一個更為溫馨、友善且正向的學習與生活環境，相信自己、相信未來、相信希望**。

有關**臺北市心理衛生資源與線上諮商諮詢訊息、臺北市校園醫療網絡資源、班有情緒行為困難學生教戰守則、臺北市融合教育校園特教學生嚴重情緒行為問題處理指引、特教學生嚴重情緒行為問題緊急支援之事件類別啟動應變時機及處置程序、臺北市政府教育局強化校園安全防護機制實施計畫**等檔案資料，已置於學校網站(活動花絮)供大家參考依循互助應用；**希望北士商全體親師生都能一切平順平靜平安且健康。**

https://www3.slhs.tp.edu.tw/action/view.asp?ID=33588