

防疫心理健康5大招

- 洗手
- 戴口罩
- 安全距離

- 看新聞
限30分鐘

- 找紓壓管道
- 做運動

- 聯繫親友
互相鼓勵

- 找出正向希望
一定會戰勝疫情

安

安全

靜

平靜

能

能力

繫

聯繫

望

希望



安心專線：1925 

衛生福利部編制

面對突如其來的疫情升級，社會中瀰漫著一股焦慮的氣息，你可能也有許多的害怕與擔心，你可以.....

- 聆聽正確的訊息管道，勿輕信網路社群小道消息，增加自己的焦慮。
- 停下來感受自己的身心反應，每天空出一段時間安頓自己。
- 好好地陪伴自己，靜心、深呼吸，告訴自己適當的危機感是正常的。
- 保持和家人與朋友的彼此關心與聯繫，傾聽彼此，並尊重每個人的反應。
- 配合政府的防疫措施，且在安全無虞之下，盡可能維持正常作息與生活。

- 如想要找人聊聊你的焦慮與擔心，歡迎到輔導室，或撥打安心專線

1925。

(修改自國立台灣師範大學 學生輔導諮商中心)



君毅中學 輔導室

110.05.18