

自強防疫打氣站



親愛的自強國中同學們：

5/19-5/28期間因為肺炎(COVID-19)的關係停課，大家突然變成在線上和老師與同學碰面，一切還習慣嗎？

這段時間在家裡我們可能感覺到緊張、擔心、害怕，這些都是正常的感受。

面對疫情帶來的不安感，我們可以用以下的方法照顧自己的身心，一起度過這次的疫情難關。



自強國中輔導室
2021/5/19

你可以這麼做



- **確認訊息來源：**

從正式的管道獲得正確的資訊，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊。



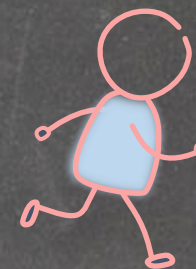
- **放鬆身心：**

安排會讓自己感到放鬆的健康活動，讓緊繃的心情緩和下來，如：專注的深呼吸、伸展運動、畫畫、聽音樂。



- **轉移注意力：**

將注意力轉移到自己有興趣的事情上。
如：和朋友聊天、閱讀、聽喜歡的歌曲、幫忙家務。



- **做好眼前可以做的事：**

減少不必要外出!不要到朋友家聚會，保護自己也保護身邊的人。依相關規定配戴口罩、勤洗手、均衡飲食、保持規律的生活作息、自主完成線上學習。





防疫不孤單

當你發現不安的情緒已干擾生活作息，可以找家人聊一聊、或連繫學校的老師或信任的朋友，你也可以撥打以下電話：

自強國中輔導室電話：
03-4553494 分機617

衛福部免付費
心理諮詢專線：
1925
(依舊愛我)

張老師專線:1980

生命線：1995

