

# 新北市立鳳鳴國中 輔導處疫情安心文宣

親愛的同學及家長：

最近疫情快速升溫，確診數不斷攀升，政策也經常變動，難免會感到擔心、緊張與不安，然而面對疫情的焦慮，我們其實可以好好照顧自己~

安心  
步驟



- 1.維持正常作息，保持身體良好的免疫力
- 2.閱讀適量的疫情相關訊息

安心  
步驟

- 3.保持放鬆，接納自己的情緒反應
- 4.轉移注意力，找親朋好友分享心情



尋求  
協助



如果有防疫假、隔離等相關疑問，或家裡因疫情導致經濟困難，可以洽詢導師及學務處；  
如果心情持續感到困擾長達兩週以上，可以聯繫輔導處，會有老師提供協助~

學校電話  
02-2678-0609  
分機209(學務)  
分機221(輔導)

其他  
資源

張老師專線(1980)、衛福部安心專線(1925)  
生命線24小時專線 (1995)、防疫專線(1922)

