

最近聽到「新冠肺炎失控」、  
「單日新增兩百例本土」有什麼感覺？

好可怕...是不是  
要世界末日了

好棒哦！都  
不用上課了

好麻煩...只  
要出門就不  
能脫下口罩



# 面對疫情的焦慮，我們可以怎麼做？

## 1.維持正常作息，保持身體良好的免疫力



1. 充足的**睡眠與休息**，避免熬夜。
2. 保持**均衡飲食**，不一定需要使用補品、偏方和特殊食品。
3. 保持**適度的運動**，在家進行簡易徒手運動。



# 面對疫情的焦慮，我們可以怎麼做？

## 2.閱讀適量的疾病相關訊息



★ 衛生福利部

好友人數 4,268,882

歡迎加入【衛生福利部】line@



★ 疾管家

好友人數 1,290,787

歡迎加入疾管署官方LINE！



1. 資訊要定期更新，但不用太多，也**減少看重複的新聞**，避免過度恐慌和不安。
2. 注意**假訊息流竄**，懂得篩選及辨別正確防疫資訊。

# 面對疫情的焦慮，我們可以怎麼做？

## 3.保持放鬆，保持正向思考

你可以這麼想：

1. 「**相信台灣**的醫療，相信目前有的、官方與專業人員給的正確訊息，**做自己目前能做的事**。」
2. 有些生活上的不方便，提醒自己：  
「**這只是暫時的**，只是為了渡過這段較為辛苦的時光。」



# 面對疫情的焦慮，我們可以怎麼做？

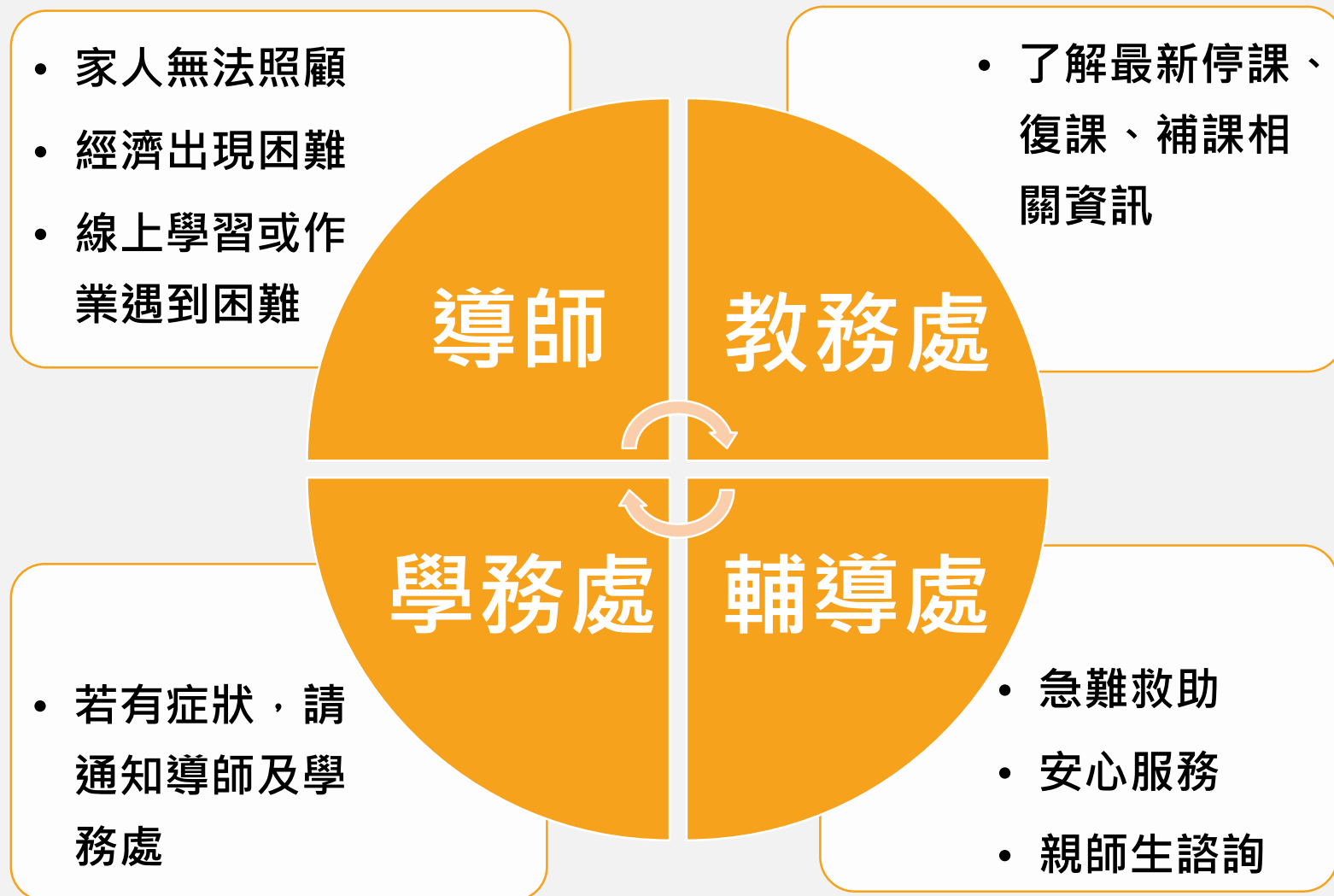
## 4.提升自己的心理支持力，做好返校準備

心情輕鬆愉快可以大大提升你的免疫力唷：

1. 跟親朋好友分享心情
2. 向導師或輔導老師反映
3. 適時的從事放鬆活動



# 停課期間遇到困難，可以怎麼辦呢？



# 心裡實在很擔心，可以怎麼辦呢？

如果你心情不好或有很多的擔心，不妨多和家人、親友，  
**與人分享自己的心情和想法，有助於降低生活的壓力**，如  
果心情實在很不好，或持續一、兩個星期，而且家人親友  
也幫不上忙.....

◎可以進一步求助師長：  
導師  
輔導處



◎其他相關助人資源：  
張老師專線(1980)  
生命線24小時專線 (1995)  
衛福部安心專線(1925)  
防疫專線(1922)