

面對疫情下的安頓身心五步驟

面對疫情危機，有正確的認知，才不會讓我們陷入過度的恐慌之中
讓我們一起掌握正確資訊管道，並學習安頓身心
就可以順利幫助自己及其他人順利度過難關喔！

正確資訊管道

衛生福利部疾病管制署(<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>)
掌握正確資訊是防疫的關鍵的第一步，避免轉傳或誤信其他不明來源的訊息喔！

安頓身心五步驟



安身

用力深呼吸，好好感受身體各部位的狀態



安神

暫時放下手機、電腦或關掉電視，停止接收大量新資訊



安心

焦慮不安時可先轉移注意力，做些平時令自己平靜、放鬆的方法，如聽音樂、家中可以從事的運動、閱讀、玩桌遊、畫畫.....等



安定

與朋友或家人分享自己的心情並關心彼此、如何度過停課時間，會讓自己感覺並不孤單喔



安全

區分正確與錯誤的訊息會讓自己更安心，避免陷入過度擔心與恐慌，若有疑問可以撥打衛福部24小時免費安心專線1925

隨著疫情發展情緒也跟著起伏不定感到焦慮、擔心都是正常的現象，所以請大家以適合自己的方式來面對自己的感受與需求，照顧好自己，並以同理和溫暖取代指責與抱怨，相信大家可以共同度過這段時間，若你仍感到極度不安，需要找人聊一聊也可以打電話到學校輔導室(06-2670495-150)尋求協助喔!!!