

# 防疫五助

## 安心穩住



面對疫情，令人惶恐不安

讓我們學習自我照顧，一起穩定身心！

溫馨提示

若無法到校但你需要聊聊，歡迎來電  
德南國小輔導室或使用米老鼠信箱線上版喔！

<https://forms.gle/KLSGpE2EjLwB8ZXD6>

(專線：06-2794772#841)



勤洗手、戴口罩，保持社交距離，  
待在讓自己安心的場所



嘗試將呼吸步調放慢，做一些放鬆  
的事，「適量」觀看疫情新聞



均衡飲食、作息正常、多運動、配  
合學校線上課程



利用通訊軟體或電話維持聯繫，彼  
此支持、保持聯繫



理性看待周遭訊息、保持樂觀及正  
向態度，減少指責

德南國小 與您一同身安心定！