



# 安心防疫，你我一起



親愛的同學們：

近來『新型冠狀病毒肺炎』疫情加劇，擔心、害怕、焦慮的感覺是很正常的，現在可以做的事情是保持心情穩定、規律生活與家人保持良好互動，這些都可以讓我們的心穩定下來，相信大家互相打氣、遵守規定，最後一定可以一起戰勝疫情哦！

## 安心防疫你可以 專注在你能控制的行為上

1. 遵守指揮中心規定
2. 保持正向樂觀的態度、感恩的心
3. 找到在家能做也喜歡做的事情
4. 和大家保持社交距離
5. 不要過度關注社交媒體、新聞

## 我們無法控制的



讓它飛去，不需要太在意

1. 別人有沒有乖乖遵守防疫規定
2. 疫情什麼時候好？  
什麼時後可以正常生活？
3. 別人或媒體對疫情的反應



## 六大安心法寶



1. 安身	維持正常生活作息，飲食均衡、定時運動。	4. 關心	避免常常孤獨一人獨處，適時和家人朋友分享心事。
2. 安心	定期放下手機、關掉電視，好好休息，好好感受自己心情，例如：深呼吸。	5. 耐心	做好防護我最單，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。
3. 安全	安心在家預防、作息規律。當身體不舒服時，適時就醫。	6. 放心	接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。

## 安心貼心小叮嚀

1. 如果你不安、焦慮或是憂鬱的情緒已經持續「一至兩週」以上，造成生活上困擾或是睡不著覺，記得找信任的家人、老師和朋友聊聊，或進一步找輔導室的老師幫忙喔！06-2324313#714
2. 如果有緊急狀況，非常需要緊急幫助，也可以撥打110或113。



龍潭國小輔導室