



## 防疫，安心



## 我可以



居家安心防疫。三村輔導室的叮嚀

親愛的三村小朋友：  
最近『**新型冠狀病毒肺炎**』疫情加劇，如果你跟你的家人有緊張、焦慮的感覺都是正常的。停課期間，除了做好防疫，也要照顧自己的生活 and 心情哦！

- 安身
- 安神
- 安心
- 安定
- 安穩
- 安全

維持日常作息、飲食均衡、規律運動

放下手機、关掉電視、暫停接收疫情訊息

深呼吸，放鬆一下感受自己的心情

和家人朋友分享心情互相陪伴

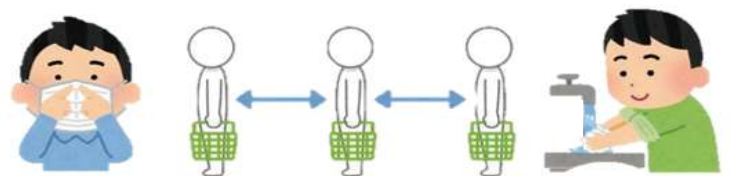
辨別疫情資訊的正確性

做好預防  
不舒服可尋求專業協助

### 六大安心術，可以這樣做！



病毒會這樣傳染...



那我們就這樣預防病毒！

#### ☺ 專注在你能控制的事情

找到能在家做的事

遵守指揮中心規定

注意自己的社交距離

#### 我們無法控制的，雖然會緊張，但別太荒張

別人對疫情的反應

疫情會持續多久

別人的社交距離

如果你緊張不安的心情持續很久，造成生活困難，記得找信任的家人老師朋友聊聊，也可以找輔導室的老師幫忙喔！



三村輔導室關心你