

國立新竹女子高級中學 防疫安心文宣

面對疫情，我們難免感到擔憂和不安，停課隔離在家，我們難免感到煩躁或是孤寂。在這個艱難的時刻，我們更需要好好地照顧自己，和身邊的人彼此扶持，一同度過難關，再度回到美好的日常生活。

輔導室與你分享五個關鍵法寶，陪你安心度過停課在家的日子~

身心健康

- ◆ 心理健康跟身體健康一樣重要
- ◆ 在家也可以安排適度的輕度運動
- ◆ 戴口罩，勤洗手，量體溫

情緒平穩

- ◆ 不要過度接受令你焦慮的資訊
- ◆ 試著紀錄自己的心情變化，提醒自己適時放鬆和娛樂
- ◆ 感到焦慮的時候，深深呼吸，換件事情轉移注意力

陪伴聯繫

- ◆ 和同學朋友保持聯繫，感情不失溫
- ◆ 主動關心身邊的人，需要陪伴的時候勇敢開口

生活效能

- ◆ 停課不停學，認真參與遠距上課
- ◆ 規律生活與飲食，維持身心平穩
- ◆ 安排自己想做的事，增加自我效能感

正向希望

- ◆ 對未來生活抱持希望
- ◆ 透過線上活動或在內心傳達祝福與加油打氣

遵守防疫規定，照顧自我身心，安心在家為疫情獻上最重要的努力

若你需要其他的服務

衛福部 24 小時安心專線：1925

疾病管制署疫情諮詢專線：1922

衛生福利部心理醫療資源：google 搜尋「心據點」

新竹女中輔導室「停課期間，持續服務。」

輔導室關心你，與你一同攜手度過疫情