

互助陪伴 一起作伴

隨著疫情升溫，我們難免有些焦慮不安，面對周遭的親友，你可以…



傾聽及接納對方的情緒，鼓勵對方培養適當的紓壓技巧。



鼓勵維持規律作息、均衡飲食、適當運動



提供正確的防疫資訊，以衛服部消息為主，或撥打防疫專線1922諮詢。



若親友因疫情有持續且影響生活的生理、心理上的不適，請尋求學校師長、專業輔導人員的協助，或撥打衛服部安心專線1925。