

國立光復商工輔導室 Covid-19 安心文宣

「安心能量懶人包~陪伴你我共渡疫情難關」

受疫情影響，戴口罩、噴酒精、掃實聯制已成為我們生活的一部份。近日更因疫情升溫，部分大型活動更期延後；線上學習也暫替了實體課程。各項防疫政策改變了原有的生活模式，讓我們在自我照顧上多了一些難度與複雜度。在此輔導室提供了安心能量懶人包，希望能陪伴各位師長及同學們，共渡疫情難關。

情緒照妖鏡

留意自我身心狀態
是否被恐慌與焦慮佔據
適時調整心情

連結點一點:

「面對疫情的危機意識」自我檢測表

健康大補丸

透過運動、作息、均衡飲食
增強免疫力與健康身心

連結點一點:

衛福部：疫情心理健康專區

訊息防護罩

隔絕恐慌訊息轟炸
過濾謠言、相信官方資訊

連結點一點:

「衛生福利部疾病管制署」

安心資源

疫情心理諮詢專線:1925 安心專線
花蓮縣學生輔導諮商中心:03-853-2774
光復商工 校安專線:03-8700072
光復商工 輔導室:03-8700245#501/502

連結點一點:

齊心抗疫 Staysafe

參考資料: <https://c004.wzu.edu.tw/article/482409>

