

安_{ㄨㄢˋ} 心_{ㄒㄧㄣ} 防_{ㄈㄨㄥ} 疫_{ㄩˋ} 一_{ㄟˊ} 一_{ㄟˊ} 一_{ㄟˊ} 起_{ㄑǐ} 來_{ㄌㄞˊ}

嘉_{ㄐㄧㄚ} 義_{ㄩˋ} 縣_{ㄒㄩㄢˋ} 中_{ㄓㄨㄥ} 埔_{ㄅㄨˋ} 鄉_{ㄒㄩㄤ} 和_{ㄏㄜˊ} 睦_{ㄇㄨˋ} 國_{ㄍㄨㄛˋ} 小_{ㄒㄩㄞˊ}
輔_{ㄈㄨˋ} 導_{ㄉㄞˊ} 室_{ㄕㄨㄞˊ}

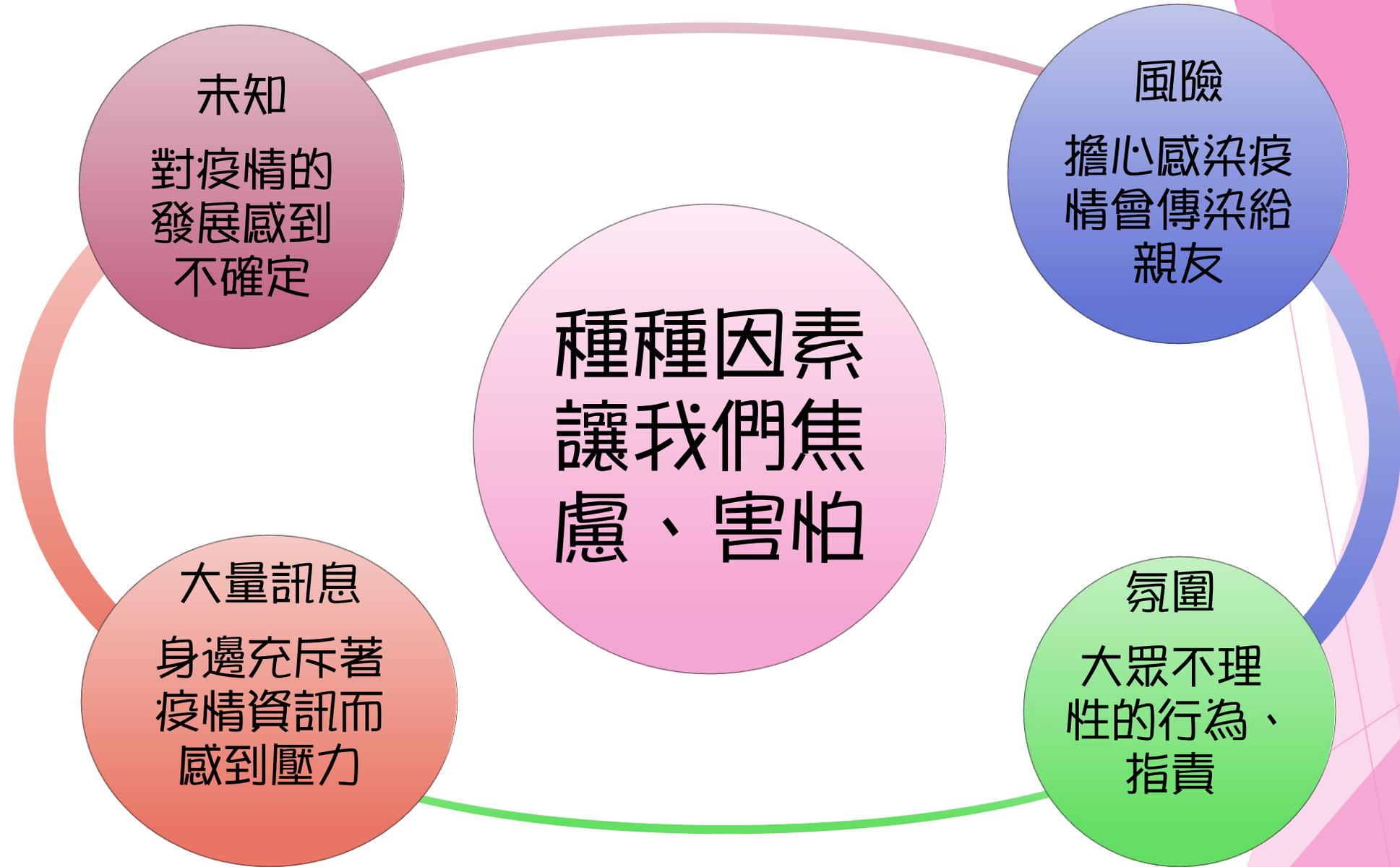
最近因為疫情蔓延，

面對疫情， 面對停課，

你可能感到緊張或擔心，

有這些情緒都是很正常的。

嘉義縣和睦國小輔導室 關心您



未知
對疫情的發展感到不確定

風險
擔心感染疫情會傳染給親友

種種因素
讓我們焦慮、害怕

氛圍
大眾不理性的行為、指責

大量訊息
身邊充斥著疫情資訊而感到壓力

適_ㄉ度_{ㄉˊ}的_{ㄉˊ}壓_{ㄧˊ}力_{ㄌㄜˊ}與_{ㄩˊ}資_ㄗ訊_{ㄒㄩㄣˊ}

可_ㄎ以_{ㄧˊ}讓_ㄖ我_ㄉ們_ㄇ更_ㄍ謹_ㄍ慎_ㄆ

幫_ㄅ助_ㄓ我_ㄉ們_ㄇ生_ㄕ存_ㄆ的_{ㄉˊ}更_ㄍ好_ㄆ

但_ㄉ負_ㄆ面_ㄇ情_ㄑ緒_ㄒ已_{ㄧˊ}經_ㄍ影_ㄩ響_ㄒ到_ㄉ日_ㄖ常_ㄆ生_ㄕ活_ㄆ... ..

嘉_ㄐ義_{ㄧˊ}縣_ㄒ和_ㄆ睦_ㄇ國_ㄍ小_ㄒ輔_ㄆ導_ㄎ室_ㄆ關_ㄍ心_ㄆ您_ㄉ

您可以嘗試



- 減少關注負面報導
- 辨別接收正確知識



- 釋放情緒
- 跟人訴說或寫下來
- 多運動



- 保持希望感
- 為自己及家人加油打氣

把握我們現在能做的事：戴好口罩、勤洗手、減少出門

提升免疫力：均衡飲食、充足睡眠、保持運動

維持日常作息：感受對生活的掌控感

疫情改變我們的生活型態和學習歷程，我們可以...

好好規劃一天的生活，學習、運動、休閒

一起做家事，一定有我可以做的家事

體諒他人的辛勞，家長照顧我，老師督促我，大家希望我更好

如果仍有身心不適，請撥打



和睦國小輔導室

• 05-2304511#135



衛生部24小時安心專線

• 1925



COVID-19疾管署防疫專線

• 1922

專任輔導教師 林雅淳 製作