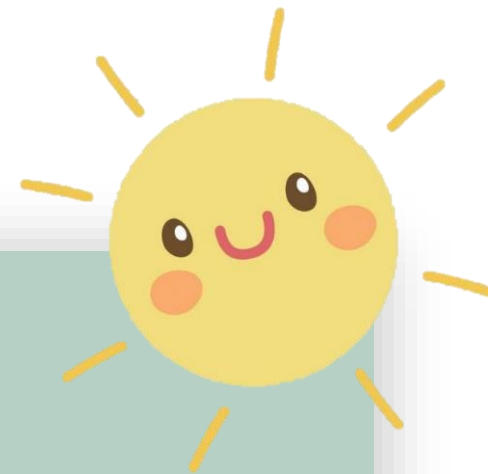




安心防疫心理衛生補充包



防疫小尖兵

在家防疫好安心！



新竹市香山區頂埔國小

安心5法寶

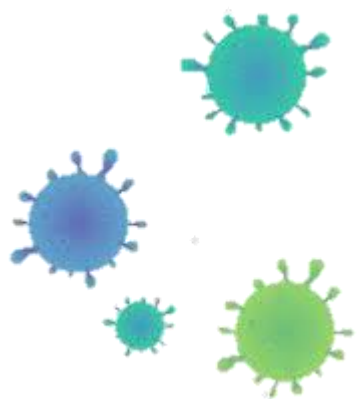
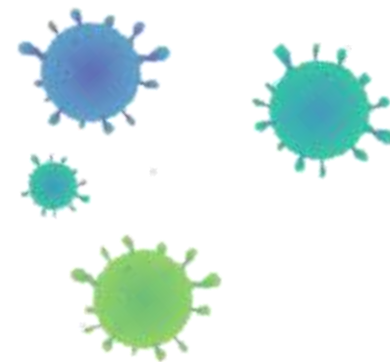
安

望

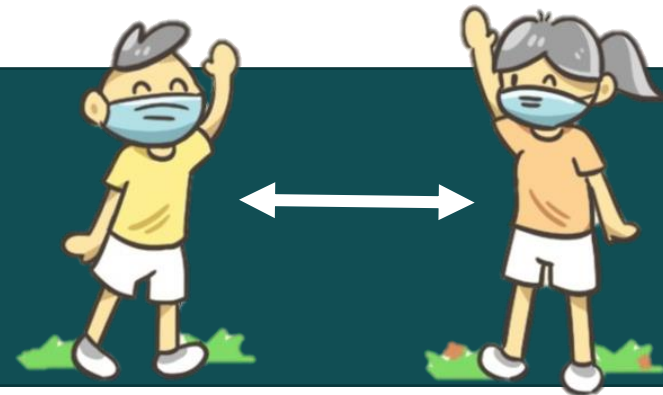
靜

能

繫



『安』促進安全



★ 戴口罩、勤洗手

★ 少出門、勿群聚

★ 防疫在走、安全距離要有



確實執行防疫守則，維護自身
與環境安全，保護自己&保護
別人，全面提高安全防禦力！



『靜』保持平靜



適時放鬆



避免假訊息、多求證



重要新聞只看「1次」



面對快速變化的疫情，難免感受到壓力與不安，避免反覆觀看疫情資訊，選擇喜歡的放鬆活動，適時轉移注意力，可有效幫助心情平靜放鬆歐！



『能』我能做的…



- ★ 維持規律生活作息
- ★ 勤打掃、定期消毒
- ★ 按時上課、完成作業



做自己能做到的事，維持規律生活作息，可有效提升自我能力感與自我控制感，心理安定更加倍！

『繫』用心連繫



與家人分享心情



透過電話或網路與同學聊聊天



防疫期間不群聚，透過網路或電話維持與重要他人的連繫，互相傾聽與支持，齊心合力不孤單！

『望』充滿希望

Fighting



正向樂觀



少指責、多同理



多打氣、多祝福



保持樂觀並理性判斷訊息。時時互相打氣、灌注希望！

掌握官方正確資訊

- ✓ 衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>
- ✓ 加入疾管署官方Line帳號，全民一同防疫好安心！
- ✓ 教育部學校衛生資訊網 <https://cpd.moe.gov.tw/>
- ✓ 如孩子因疫情持續感到焦慮不安，影響生活作息，可與「頂埔國小輔導處」或「新竹市學生諮商中心」聯繫。