

基隆市華興國小 安心防疫文宣

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生變化呢？
面對疫情，我們因為生活改變，而出現心裡的焦慮或不安，是很正常的感受。所以，這段時間除了養成個人防疫的習慣之外，也別忘了照顧自己的心靈健康喔！

面對疫情的心情調適方式—

接納自己的
情緒反應並
找人聊聊天

放鬆練習：深呼吸
或做一些簡單的
運動

轉移注意力：
聆聽喜歡的
音樂或畫畫

其他支持管道：

1. 本校安心諮詢專線為24512022轉10、20或衛生福利部24小時免費安心專線「1925」
2. 衛福部疾管局--「疫情心理健康」專區：提供防疫相關資訊及心理健康資源

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615-107.html>

基隆市華興國小 教導處

