



去年到現在，我們從緊張不安、小心翼翼，到後來逐漸適應防疫生活。就在最近，突然間疫情升溫，甚至停課了！面對這麼多不可控制的事情，我們還是可以充滿活力。面對新型冠狀病毒肺炎，我們的心難免會感到**焦慮、害怕、不安**，可能會伴隨著某些身心反應，這些都是**正常**的唷~但除了擔心我們還可以做些什麼呢？「5心防護」口訣幫助大家，讓我們一起找回生活的安定感吧！

5心防護，把心守住

放心:接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。

耐心:做好防護我最罩，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。

安心:情緒安穩心安定，規律運動保健康。身體不適要就醫，作息正常是關鍵。

關心:表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。

齊心:集體防疫有共識，多覺察，多警覺，互相合作齊協力。

在家裡待久了，難免有些小煩躁、或侷促的感覺。幽默可以化解尷尬，包容可以讓心情變好。居家防疫不無聊，透過停課的這段時間，安排健身活動、敷臉養顏，鍛鍊一下歌喉，期待下次相見，整個人煥然一新！

提供以下室內活動給您：



◆ 掌握正確防疫資訊

- (1) 衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>
- (2) 教育部學校衛生資訊網 <https://cpd.moe.gov.tw/>



◆ 善用諮詢心理服務

最後，若這些做法都無法舒緩您或孩子的狀況時，可盡快向專業諮商機構尋求協助或與輔導處聯繫(諮詢專線:26880698#150~155及諮詢信箱:sanduo520520@gmail.com)，讓我們來幫忙您，一起攜手安心的度過這次疫情！

電話聯繫

- ✓ 衛服部安心專線：1925(依舊愛你)
- ✓ 張老師專線：1980
- ✓ 生命線專線：1995
- ✓ 哎喲喂呀兒童專線0800-003-123
(歡迎12歲以下的孩子撥打)

Email信件輔導

- ✓ 桃園市生命線-線上心理諮詢
<http://www.1995line.org.tw/posts.php>
- ✓ 台北市生命線-email輔導
<http://www.lifeline.org.tw/counsel>

~新北市三多國小輔導處，關心您~
參考資料：教育部安心文宣