

# 防疫五助 安心穩住

面對疫情，我們的身心可能都受到了影響，  
讓我們學習五大助力，幫助自己穩定身心！

## 安全

- 減少非必要外出，外出與他人保持1.5公尺社交距離。
- 配戴口罩、勤洗手、量體溫。
- 下載「台灣社交距離APP」，保護你我他。
- 撥打衛服部防疫專線1922諮詢疫情相關訊息。

## 希望

- 對防疫團隊保有信心。
- 保持正向態度。
- 不獵巫，減少指責。



## 平靜

- 適度居家運動，或從事會讓自己感到放鬆的活動。
- 感到煩躁不安時，試著深呼吸，協助調節身心狀態。
- 疫情資訊以指揮中心來源為主。
- 避免接收重覆及威脅式的資訊。

## 效能

- 停課不停學，配合學校線上課程。
- 維持規律作息及飲食。
- 提升效能感，例如：讀完一本書、整理房間或完成簡單可行之小目標等。

## 聯繫

- 透過視訊或電話，與導師及同學保持聯繫。
- 透過視訊或電話，與親友互相支持、表達關心。
- 衛福部24小時安心專線1925。



教育部學生輔導諮商中心  
總召學校 國立彰化高中

110.05.19