

面對突如其來的疫情，
每天都在變動中渡過，
是否這些想法曾經出現在腦海中...

怎麼辦 疫區離我好近
我會不會也染疫!?
線上遠距不習慣要怎麼學!?
真討厭
好想趕快結束這一切!

陪你抗疫！

別擔心！
輔導室

一起來防疫 安定你我



安心

口罩戴好戴滿，勤洗手消毒保護身體安全！
維持我們的日常生活作息，參與遠距課程、
吃飯、睡覺，維持原先的生活與心情節奏。



停

停下來、靜下來，覺察我們現在的情緒
與心情，不安、擔心焦慮都是很正常的，
練習接納自己的情緒。



看

看看身邊的家人、朋友，給予關懷與關心，
和信任的人聊聊，抒發壓力，彼此鼓勵共
同撐過疫情！（line、IG等的線上聯絡唷~）



聽

面對龐大的疫情訊息，我們可以查清楚
來源，打擊假消息！
對於過多的訊息量，可以適時關掉電視
電腦，遠離這些消息。



如果發現身心理不適超
過兩週時間，請求助...

防疫專線 1922

安心專線 1925

輔導室線上諮詢

數位課程平台 → 最下方輔導
室 → 點選所屬班級輔導教師
→ 留言約談 → 安定你心♥



SCVS 重商輔導室 溫暖關心你

