

5心防護，把心守住

面對新型冠狀病毒肺炎，我們的心難免會感到不安，可能也會伴隨著某些身心反應，但除了擔心我們還可以做些什麼呢？「5心防護」口訣幫助大家一起找回生活的安定感。

* 5心防護口訣

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。



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，可以盡快向各校**輔導處或專業諮商機構**尋求協助，讓我們來幫忙您。讓我們一起安心的度過這次疫情。

~新北市學生輔導諮商中心，關心您~