

青小の五心防疫

近日疫情日益嚴峻，面臨突然停課、計畫變動，對我們的生活造成了許多影響，這段時間安頓身心是重要的，讓我們好好照顧自己，陪伴他人！

安心

接納自己與家人的情緒反應，
焦慮與擔心都是正常的！

靜心

關掉大量媒體接收來源，
掌握正確防疫資訊。

舒心

找回控制感，維持作息、
健康飲食，學習放鬆。

關心

與家人朋友相互支持，鼓勵孩子用
遊戲聊天的方式，分享對疫情的感受。

齊心

面對停課，給予孩子正向思維
保持希望！用關懷與祝福取代苛責與批評。



若您覺得自己或孩子的擔憂，
嚴重影響了平常的生活，
輔導室提供安心諮詢！
03-5200360*2051

