



防疫五戰士



因應國內疫情警戒升級，可能對我們的生理、心理或者是日常生活帶來影響。面對這些轉變，難免會讓我們感到不便、擔心或是焦慮不安，這些都是正常的本能反應。我們可以試試以下方法，來好好調適自己的身心。



安：促進安全

均衡飲食，維持健康生活作息。



靜：心情平靜

調整呼吸，可以安排放鬆、冥想或柔和的音樂等活動舒緩身心。



能：提升能力

尋找現階段可以完成的事情，如規律作息、整理房間、完成作業。



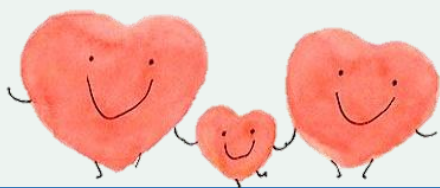
繫：促進聯繫

利用通訊或社交平台與親友保持聯繫，提供支持與陪伴。



望：抱持希望

保持正向樂觀，照顧好自己，一起努力度過疫情。



協助資源

- 衛福部24小時安心專線：1925
- 防疫專線：1922
- 嘉義縣學生輔導諮商中心05-2949193