



隨著疫情的變化，你的心情
是否也會隨著起伏不定呢？

學輔資源中心邀請你為自己
準備「安心三法寶」

1. 建立「我能」、「我可以」的態度，如：我可以跟他人保持適當的距離、我能經常洗手、我可以確實戴口罩、我能穩定作息。
2. 關心理解身邊的人：多和他人互動聯繫，不排擠、不過度解釋他人在這不穩定的時期中的身心反應。
3. 運用理性思考讓身心平靜：當察覺自己因吸收過多的訊息而感到緊張、不安時，請停止查詢訊息，並轉移注意力，或去做讓自己放鬆的事情。

如果，發現自己或周遭的人出現強烈的
緊張、害怕，影響到正常的生活作息，
可尋求學輔資源中心協助，撥打

(08)7624002 分機 1327、1328、1329