

強恕高中 安心輔導

親愛的同學們，面對武漢肺炎（新型冠狀病毒COVID-19）抗疫時期，需要大家齊心努力才能阻絕病毒對我們的侵犯。

面對疫情 勿焦慮 心情安定 安心三帖 保平安

① Feeling

- 接納自己的情緒反應
- 做一些放鬆的事情
- 轉換心情調適自己
- 適度伸展、運動

② Thinking

- 想想自己情緒的來源
- 暫停過度重複的想法
- 避免沉浸在過度渲染的訊息中
- 將注意力集中思考自己所能做的事情及限制，以及目前正在做的事情。

③ Doing

- 保持正常作息
- 均衡飲食
- 適度休息及運動
- 放鬆練習-深呼吸
- 找朋友聊聊，相互傾聽
- 保持個人衛生自我管理

安身 安心 同理心

防疫期間有任何難題與需要，隨時歡迎
同學到輔導室尋求專業的協助！
輔導室關心您！

彼此共好 情理並進