



# 防疫祈願

# 永

永信正確資訊，聰明辨識假消息



←衛福部疾管署官方網站Qrcode  
配合政府防疫措施、相信醫療專業

# 保

保持良好生活習慣

勤洗手、戴口罩、多通風、常消毒  
勿共食、不摸臉、少碰觸  
睡眠足、勿熬夜、量體溫  
多蔬果、常運動、多喝水

# 安

安定心情，懷抱希望

面對疫情，心中忐忑、擔憂是人之常情。  
可練習接納情緒，並適時轉移注意力至感興趣的事物上。  
可利用以下題目做情緒的自我檢查，恐慌感影響生活時應尋求協助。  
請依據您過去二週的心情與感受，給予以下6個題目0-3分。  
0分為「一點也不會」；3分為「總是如此且很強烈」

- 1.緊盯媒體，時常精神緊繃、草木皆兵。
- 2.有憂慮的想法，怕家人朋友也感染。
- 3.恐懼佔據生活大多數的時間，擔心疫情失控、蔓延全球。
- 4.焦躁不安，靜不下來。
- 5.感到心跳加速、呼吸困難、腸胃攪動。
- 6.失眠、情緒低落、想哭、無助、悲觀等情形。

若總得分12分以上，建議您可以找人聊聊，或是撥打學輔中心專線。

# 康

康健專線可利用，安心防疫我們行

衛福部疾病管制署：1922  
學生輔導中心：06-2110900#352、353  
衛生保健組：06-2110600#342