



齊心防疫，安心上課

最近您的心情是否會感到焦慮、擔憂。在此情況下，我們提供了一些方法，協助全校教職員工生自我照顧，讓我們一起面對防疫期間的壓力。

安

待在讓自己身心安定的場域。

靜

運用您平時讓自己平靜的方法，
例如：散步、靜坐。

能

做自己能有控制感的事，
如：勤洗手、常消毒。

繫

與自己親近的人際圈保持聯繫。

望

保持樂觀，理性看待。

五字訣參考來源：台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會

如果有需要，我們在...

方城大樓203室

電話 02-77380145 分機1364

學務處諮商中心關心您

