

防疫期間，有一種力量叫

# 安定

## 防疫五招

安

待在讓自己身心安定的環境，且勿過度暴露在相關新聞與資訊

靜

運用平時讓自己平靜的方法，例如：嘗試將呼吸步調放緩、靜坐

能

做自己能有控制感的事，保持作息正常、飲食均衡，並且多多運動、勤勞洗手、時常消毒

繫

利用社群媒體或通訊軟體與自己親近的人際圈保持聯繫、彼此支持

望

保持樂觀、相信人群，並理性看待周遭流動的訊息

本校防疫資訊請見：

[HTTPS://WWW.NTCU.EDU.TW/NEWWEB/NCOV.HTM](https://www.ntcu.edu.tw/newweb/ncov.htm)

相關資訊請見：疾管署LINE疾管家 臺中教育大學學務處諮商中心 關心您

諮商中心 諮詢電話04-2218-3177~3179