



東安國中 110 學年度上學期寒假安心文宣

-疫情之下的定靜安慮得

親愛的同學與家長您好～

本學期又在一波疫情襲擊之下告一段落，接下來的寒假期間，除了與家人共度農曆春節外，還請您們好好保重身體，下面提供幾個安心步驟，希望我們能一起安然度過這次疫情。

定 — 保持鎮定，接收正確訊息，勿自己嚇自己

※訊息來源：

- ① 衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>
- ② 桃園市政府教育局—新冠肺炎防疫專區 <https://www.tyc.edu.tw/index.jsp>



- ③ 東安國中學校網站—最新公告 <http://www.tajh.tyc.edu.tw/>
- ④ 為東安而教 facebook 粉絲專頁 <https://reurl.cc/RjrlN9>

靜 — 平靜自己心情的方法，例如：專注深呼吸、散步、繪畫、書寫等；避免在睡前過度暴露在疫情相關訊息中

安 — 安心過生活，保持原本的生活作息，飲食要均衡、充分休息，並搭配適當運動，讓內心可平穩下來、感到安心

慮 — 憂慮意識、基本防疫不可少，遵循正確防疫措施，如：外出時戴口罩、保持社交距離、勤洗手、避免用手接觸眼口鼻；春節期間，減少不必要的外出、拜年走春行程，避免出入人潮擁擠的公共場所

得 — 定下適切的生活步調，每天留白一段時間觀照自己，照顧身體和情緒健康，找到內心的平衡；行有餘力之餘，別忘了關心家人和周遭的人事物

相關諮詢、尋求協助、通報電話：

- ♥ 幸福部安心專線 1925
- ♥ 生命線專線 1995
- ♥ 張老師專線 1980
- ♥ 疫情通報及諮詢 1922
- ♥ 家庭暴力保護專線 113