

讓生活駐足，稍作休憩

隨著疫情不斷高升，我們的生活也受到不少影響。
面對目前嚴峻的疫情挑戰，我們可以...

休憩片刻，安養身心

- 安全**：戴口罩、勤洗手，避免前往人多的場所。
- 平靜**：感到焦慮也是正常的。此時，深呼吸，重新掌握自己的情緒，讓心靈獲得休息。
- 生活**：維持規律的生活，好好吃飯、好好睡覺，找回自我掌控感。
- 聯絡**：關於疫情的訊息適度即可，以免焦慮感受被放大。維持與外界的溝通，成為彼此的支持。



支持陪伴，開啟關心大門

即使不能夠直接地碰面，透過電話或訊息仍舊能將我們的關懷與溫暖傳遞予他人。



更多資訊
請掃描



學生心理諮商與輔導中心：04-7232105
分機：進德校區1402~1407 (綜合中心2樓)
寶山校區7881~7884 (教學2館4樓)
社區心理諮商及潛能發展中心(彰化師大社區心理諮商所)
(提供教職員工心理健康協助方案及一般民衆心理諮商)
專線：04-7289258 或 04-7232105轉分機：1442、1444
軍訓室：0933415409
衛生福利部：1925(安心專線)、1922(防疫專線)

國立彰化師範大學學生心理諮商與輔導中心關心你