

安心抗疫，我們一起度過

親愛的同學：

這段時間，還好嗎？當知道自己生病了，會有錯愕、憤怒、害怕、難過.....等等的情緒，這都是很正常的，很多人也都會有這樣的感受，好好看見自己有這樣的情緒就好，不需要自責，每個人都有可能不小心生病的。這陣子為了讓你好好休息，也一起守護其他人的健康，讓你待在特定的地方進行隔離，心情可能會有些不安或沮喪，身體可能會有發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛等不舒服的症狀，這些心理和身體上的不舒服，都是和病毒相處時，會面臨的挑戰，雖然會有些辛苦，但很多人很願意陪你一起走過。

以下提供一些方法，讓我們在和 COVID - 19 相處時，更有力量更能堅持下去，也想讓你知道你不孤單，我們正並肩作戰：

- 請照顧好自己，適度做些能放鬆的活動，如：聽音樂、室內運動等。
- 慢慢學習讓心情平靜安定，均衡飲食並維持正常作息，增加抵抗力。
- 當健康狀況許可下，可開始利用線上平台學習，也為返校復課準備。
- 請遵守隔離治療的一切原則與規範，這是戰勝病毒的關鍵！
- 請接納自己的各種情緒，需要時請務必找人聊聊，或者撥打

專線電話：**2956-0885**，我們很願意提供任何對你有幫助的建議

與陪伴！

讓我們一起安頓好身心，一起面對，互相守護，一起度過。



新北市政府
Education Department,
New Taipei City Government

教育局

