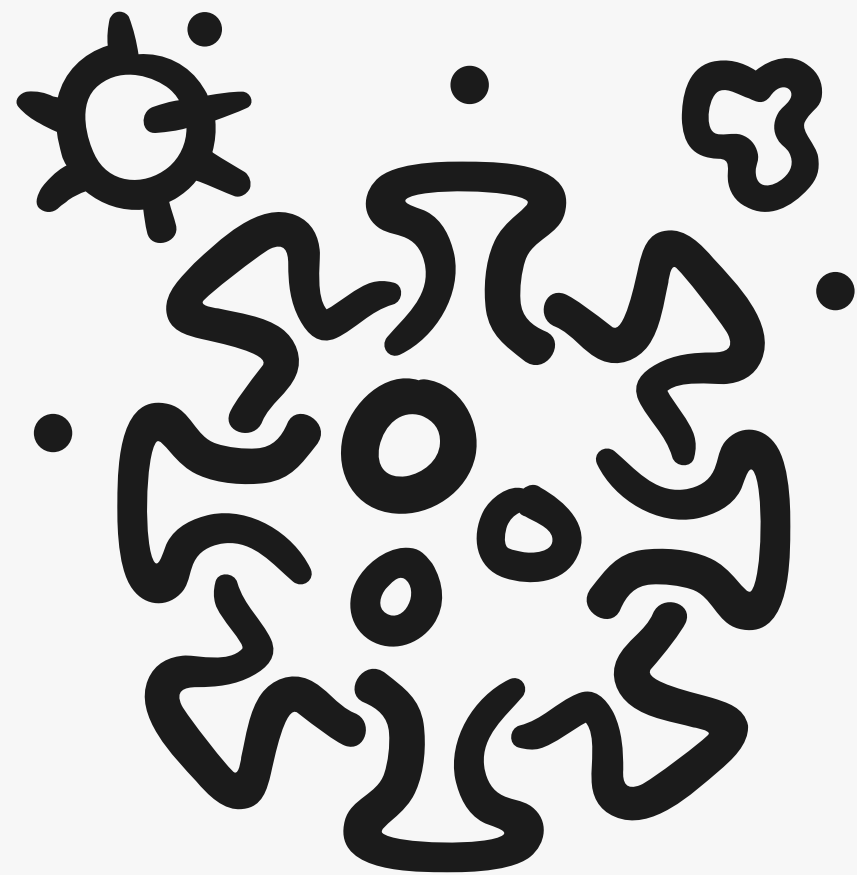


學生篇（高年級以上學生適用）

防疫健康心生活提案



疫情當前，原本的生活出現許多變化...



- 突然之間無法去學校，上課的方式變得很不一樣。
- 只能待在家，哪裡都去不了。
- 無法和同學見面，也不能跟好友吃飯或打球。

在疫情的焦慮底下， 通常會...



- 心情低落，容易生氣、難過、煩躁，或是過度興奮。
 - 身體變虛弱或精神狀況變差，容易疲憊。
-
- 和家人長久相處，變得容易爭吵或不愉快。
 - 飲食跟睡眠習慣改變，如：失眠或暴食。

你可能會因此感到孤單、無助

只能待在家，見不到好友或師長，
讓你壓力無處發洩。





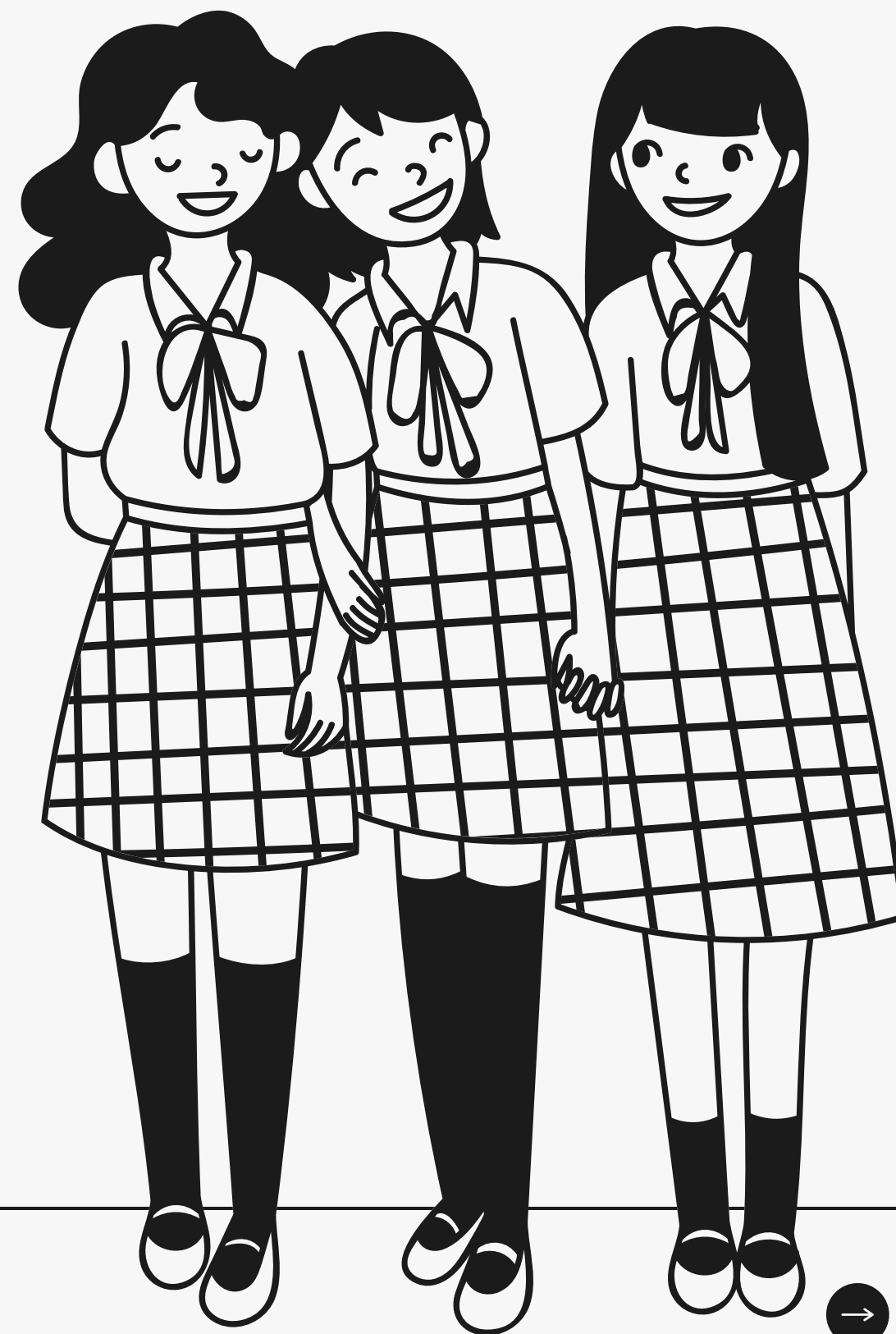
你有這些感覺都是正常的

當生活面臨了巨大的變動，一切變得無法預料或控制，會造成焦慮升高、壓力變大，進而產生一些身心上的變化。



你可以... 和好友保持聯絡、 彼此關心

雖然無法面對面互動，但你可以透過通訊軟體關心同學，分享生活中的壓力或心情。

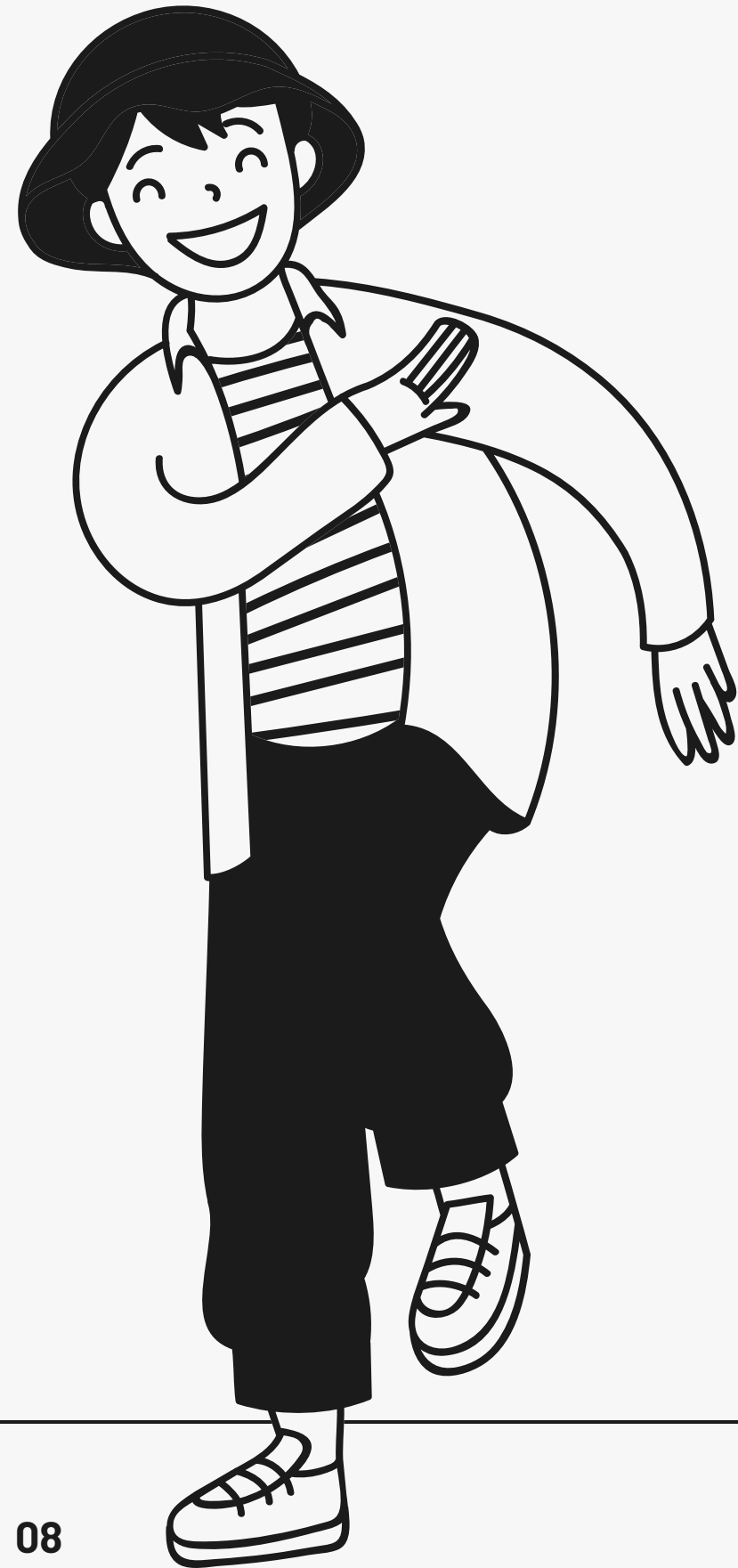




你可以... 停下來看看自己、 想一想

突然多了很多空白的時間，可以留一些時間給自己，想想自己怎麼了？有什麼心情？希望怎麼改變？





你可以...

培養興趣、轉換心情

像是畫畫、寫日記、聽音樂、在家運動，可以幫助你轉換心情，也可以增添生活不一樣的體會。



別忘了還有 關心你的老師們

你也可以試著在線上跟老師討論你的心情，
或請他們陪伴你度過心情低落的時刻。



讓我們一起
好好照顧自己的身心！

