



衛生福利部 關心您

恐慌  
焦慮



# 防疫心理健康

## 安心專線：1925

### 防疫心理健康5大招

- 洗手
- 戴口罩
- 安全距離

- 看新聞  
限30分鐘

- 找紓壓管道
- 做運動

- 聯繫親友  
互相鼓勵

- 找出正向希望  
一定會戰勝疫情

安

安全

靜

平靜

能

能力

繫

聯繫

望

希望



量量看心情溫度？



看看如何自助助人



心理諮詢電話

