

疫情心理健康- 陪您疫起放輕鬆



請遵從政府提供之
相關資訊，避免因
未經查證之資訊而
影響心情。

尋找生活中的新事物
幫自己找件新鮮事來
做，並從中尋找樂趣與
成就感。

找回掌控感
區分可以控制的事與
不可控制的事，
安排好可掌控的部分，
做好規劃，而不可
規劃的事則練習放
寬心。

如：可安排自己的生
活，但無法控制疫情
發展。

LET'S BE PEACEFUL EVERY DAY!



金門縣衛生局

關心您 廣告



疫情心理健康- 與您疫起放輕鬆

國內疫情變化多端，常常影響著我們的心，
邀請你一起照顧自己的心理健康

1.

適當閱讀資訊，
關注自身情緒。

若接觸太多相關
資訊而感到焦慮、
不安時，應減少
接觸。

2.

保持身心健康

規律作息，
勤洗手、戴口罩。

3.

維持正常生活規
劃，避免變動。

維持生活規劃，
保持身心穩定。

身心安定是第一優先!



金門縣衛生局

關心您 廣告

疫情心理健康- 與您疫起放輕鬆



疫情當中，你多久沒有主動關心家人、朋友了？

在不安時互相關心，可減少不安、孤單，
也讓人更有勇氣喔！

別擔心打擾他人，
或許，對方也正需要你的關懷喔！

讓我們一同走過，
關心自己也關懷他人。



相關資訊請參閱金門縣衛生局網站及
衛生福利部網頁



金門縣衛生局 關心您 廣告

若需進一步與專業人員對話，請讓心理師陪您一起度過。

周一至周五上午8時至下午5時
撥打傾聽專線082-337885或掃描QR CODE



金門縣衛生局

關心您 廣告