

心靈 OK 繃，KO 疫情不漏「動」

👍 動動腦

1. 合理來源

以官方公布資訊為主

2. 理性思考

轉移注意力穩定心情

3. 理解接納

關懷彼此、尊重他人



✌️ 動動口

1. 配戴口罩

口罩請戴好戴滿

2. 統一口徑

請確認資訊正確性

3. 噓寒問暖

保持安全距離並彼此關懷



👋 動起來

1. 健康運動

適度運動增加免疫力

2. 健康把關

勤洗手且不碰觸眼口鼻

3. 健康起居

建立規律的生活作息



貼心小提醒：

如持續出現過度的擔心害怕超過兩周以上，甚至影響日常生活，建議尋求心理專業人員協助，或撥打 1925 安心專線。