

抗疫減壓法

先好好照顧自己，才能照顧孩子

尋求支援

- 透過社交媒體、電話或視訊與家人及朋友保持聯繫
- 向一些可以信任的人傾訴
- 與其他家庭成員輪流照顧孩子



獲取正確資訊

- 留意疫情發展的同時，也要避免接收過量的資訊
- 只從可靠的渠道獲取資訊，避免被不實的報道影響情緒



適時休息一下

- 按自己的喜好做一些輕鬆的活動
- 避免以飲酒或藥物來紓緩負面情緒和睡眠問題



二零二零年四月



學生健康服務
Student Health Service



衛生署
Department of Health