

防疫心生活

新北市防疫安心小棧

防疫心理健康5大招



安



靜



能



繫



望

- ★戴口罩
- ★勤洗手
- ★安全距離

- ★深呼吸
- ★新聞只看30分鐘

- ★做運動
- ★自我紓壓

- ★聯繫親友
- ★互相鼓勵

- ★保持正向希望

當你覺得**焦慮恐慌**，讓心理師陪你度過

週一至週五上午8時至下午8時

安心解憂專線

(02)2259-0842

(02)2254-0794

新北市
心情檢測站



新北市
防疫心生活



新北市
心理諮詢資源



新北市政府衛生局
New Taipei Health Department