

居家防疫 我可以來杯 心靈補給TEA



如果我必須在家自我隔離或居家防疫時
我可以喝杯心靈補給TEA
幫助自己度過這一個時刻

T(Thought),代表想法的部分,即在想法上要停、止、轉。

1. 停:胡思亂想時,告訴自己「暫停」並將注意力放置於當下正在做的事情上,暫停觀看過多的訊息。
2. 止:「止損」,停止胡思亂想帶來的更多損失。
3. 轉:「轉念」客觀看待資訊,避免過度聚焦在負面訊息。



E(Emotion),代表情緒的部分,通過感官或身體運作來調節情緒。

1. 做些自己喜歡的事,像是聽音樂、看電影、和他人說說話。
2. 透過電話、Line 或 IG 和親朋好友有所連繫、互相關懷、交流心裡的感受等。
3. 透過書寫陳述感受、想法以抒解情緒。



A(Action),代表行動的部分,可有所做為、積極抗壓。

1. 動:「運動」,適度的運動會促進腦內啡的分泌。
2. 靜:「靜」,可以利用「正念」練習,覺察此時此刻狀態,避免陷入情緒的漩渦之中。



若持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等,且已造成作息與心情上影響,建議與家人和信任對象反映,也歡迎找家長或致電找信任的學校老師聊聊,一同安頓身心!

也可撥打彰化縣學生輔導諮商中心安心專線：04-8357885



彰化縣政府教育處關心您



濁水之北 烏溪之南 幸福彰化 教育希望