



# 防疫心理健康的重要

Covid-19疫情牽動每個人的身心感受，每一個人的生活多少都受到影響與衝擊，為了防疫做出許多改變。防疫期間，心理健康不亞於身體健康。覺察自我，莫讓過多疫情訊息轟炸自己，甚至引發焦慮和恐懼。

羅東高工輔導室裡有具備溫暖、經驗豐富的輔導老師，或兼具國家專技高考證照的諮商心理師，陪伴大家防疫期間能安頓身心。

◎輔導室關懷專線：9514196轉802/885

或直接與班級輔導老師聯繫唷！