

# 防疫♥生活

面對疫情你可以這樣做

## 安

### 促進安全感

勤洗手戴口罩  
保持社交距離

## 靜

### 保持平靜

適量閱讀新聞  
腹式深呼吸

## 能

### 提升自我效能

運動提升抵抗力  
充實防疫知識

## 繫

### 保持聯繫

使用社群媒體  
維持社會支援網絡

## 望

### 灌注希望

配合防疫  
相信疫情終會過去

如果您因COVID-19疫情，心裡感到焦慮不安  
可來電**0800-028-885**本府員工協助方案專線尋求安心諮詢服務