防疫安全有保障

紀錄行動，防疫沒漏洞

勿群聚，沒病菌

你沒洗手，病毒到手

身體不適，好好休息

抗疫在走，口罩要有

感謝舊社國小輔導室提供參考文案；圖源版權 Studio Ghibli Inc. & Irasutoya；新竹市學生輔導諮商中心製作

在家好好吃飯

保持室內通風

我能在家做什麼

勤打掃，定期消毒

按時上課
完成作業

足夠吃就好，不搶食物引風潮

用心連繫

用網路或電話

找同學聊天/家人分享心情~

注意假消息，多問人

保持平靜

適時放鬆

重要新聞看 1 次就好

- 正向樂觀
- 少指責、多同理
- 多鼓勵、多祝福

待在家

充滿希望

如果因為疫情，讓你覺得... **吃不下飯、睡不好、緊張、焦慮、擔心，或有很多的壓力!!**

請找**「學校老師」**幫忙，或聯絡**「新竹市學生輔導諮商中心」**，電話：03-5286661