

保持距離

用心靠近



● 防疫期間

- 規律作息、勤洗手
- 避免接觸過量訊息、保持心情愉快
- 利用社群軟體維持和他人的互動、相互支持
- 關注自己的身心狀況

✓ 相關公告/正式訊息，請參考：

- 疾管署臉書專頁：疾病管制署 - 1922防疫達人
(<https://zh-tw.facebook.com/TWCDC>)
- 疾管署官方帳號 LINE好友搜尋：「疾管家」
- 學校公告系統：<https://announce.ndhu.edu.tw/>

● 校內資源

- 如果有睡眠品質不佳、食慾驟降/暴增、情緒低落/易怒等情況，抑或是需要支持或關懷，歡迎與心理諮商輔導中心聯繫：(03)890-6896 ; pcc@gms.ndhu.edu.tw

心理諮商輔導中心關心你