

教育部 書函

地址：10051臺北市中山南路5號
聯絡人：褚衍伶
電話：02-7736-6135
Email：frankie@mail.moe.gov.tw

受文者：國立臺中科技大學

發文日期：中華民國109年5月28日
發文字號：臺教人(一)字第1090076499號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：10900076499_0_收文、收文附件_1、收文附件_2、收文附件_3
(1090076499_Attach1.pdf、1090076499_Attach2.pdf、1090076499_Attach3.jpg、1090076499_Attach4.jpg)

主旨：為協助民眾處理於嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情期間所衍生之心理壓力或情緒困擾，建請透過不同管道，周知民眾多加利用1925安心專線及心理衛生資源，請查照。

說明：依衛生福利部109年5月26日衛部心字第1091761126號函辦理。

正本：本部各單位、部屬機關(構)與學校及其附設機構

副本：  2020/05/28 15:07:35 電子(文)交 換 章



衛生福利部 關心您

恐慌
焦慮



防疫心理健康

安心專線：1925

防疫心理健康5大招

- 洗手
- 戴口罩
- 安全距離
- 看新聞
限30分鐘
- 找紓壓管道
- 做運動
- 聯繫親友
互相鼓勵
- 找出正向希望
一定會戰勝疫情

安

安全

靜

平靜

能

能力

繫

聯繫

望

希望



量量看心情溫度？



看看如何自助助人



心理諮詢電話



動起來 防疫生活！ 動起來

做好防護，積極重新投入生活吧！



1.5公尺

• 情緒

照顧自己、鼓勵別人
有煩惱就說出來



1.5公尺

• 大腦

腦力激盪找方法
面對問題處理它



• 身體

出遊運動心情好
不忘防疫新生活



衛生福利部製作

勿因疫情中斷治療



★ 請務必照常看醫生、吃藥

☆ 維持原來的心理衛生服務

- 醫院
- 診所
- 心理治療所
- 心理諮商所
- 22縣市社區心理衛生中心
- 安心專線：1925