

疫同關懷Feel Warm · 確診在家Not Alone

我確診了怎麼做？

- ✓ 適應自己的新身分，妥善照顧自己
- ✓ 學習應對負向情緒
- ✓ 覺察身體，練習放鬆
- ✓ 享受獨處，在自己的世界休息

確診期間

本府員工協談室提供個別協談線上申請及遠端視訊協談服務



隔離結束

- ✓ 不用過度擔心身體狀況
- ✓ 抬頭挺胸面對人群
- ✓ 原諒異樣眼光，讓自己好過



本府員工協談室
專人：項慶武約聘心理輔導員
專線電話：2345-1995
(市府分機4554)