

🌱 陪伴自己，找回安心
給在不安中，依然努力生活的你

@同德國中關心您



自我安撫步驟3&4

暫停資訊，減少刺激 新聞與社群的重複訊息，會不斷刺激大腦。試著給自己一段「離線時間」，讓心靈好好休息。

找人聊聊，輕聲說 不用勉強自己獨自面對。跟信任的朋友、家人分享感受，簡單的傾聽就是力量。



@同德國中關心您

自我安撫步驟1&2

深呼吸，慢吐氣 找個舒服的地方，吸氣4秒、憋氣2秒、慢吐氣8秒。感受空氣進出身體，讓自己慢慢放鬆。

五感著陸，回到當下 環顧四周，說出：

- ✦ 5個你看到的東西
- 💡 3種你聽到的聲音
- 👐 1個你觸摸到的物品 讓心回到「安全」的現在。

@同德國中關心您



💛 如果不安持續，請讓我們陪你 當情緒持續困擾，影響到生活作息時，請不要獨自面對，輔導處一直在這裡。我們提供一個安全的空間，陪伴你度過。

🏢 輔導處諮詢管道：

☎ 電話：03 2628955#610 611 612

📍 地點：同德國中勵學樓4樓

🕒 時間：週一至週五 [08:00 - 17:00]

#安心陪伴 #自我照顧 #輔導處與你同行

@同德國中關心您

