

居家防疫關懷



防疫期間
保持社交距離
👉 不能擁抱 👉

請打**412-8185**
手機撥打+02

是你愛～抱你抱我
專線接住你的心

・ 服務內容 ・

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

・ 服務時間 ・

	週一	週二	週三	週四	週五
09-12	✓	✓	✓	✓	✓
14-17	✓	✓	✓	✓	✓



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



更多線上資訊,
歡迎加入～

新北家庭教育平台



蔡心「心理」防疫指南

心理學研究顯示，當：

1. 事情無法控制
 2. 無法確定事情結束時間
 3. 此事對自身影響很大
 4. 不曾有此經驗
 5. 無法預測結果
- 最讓人感受壓力與焦慮

最近台灣
新冠肺炎
疫情剛好
符合這樣

為了避免
壓力過大
影響身心
蔡心建議：



1. **眼**不見為淨：多看官方資訊，少聽小道消息。
2. **轉**移注意：找點開心的事做，漸少沈溺煩憂。
3. 更聚焦**正**向的事情：想想積極面，能多做什麼。
4. 試著**放**鬆：在合理範圍，讓自己開心，記得運動。
5. 社會**支**持：尋找朋友，取暖兼打氣。

若會長期抗戰，堅持先贏一半

蔡百祥
臨床心理師

想找人聽一聽！ 說一說！聊一聊嗎？



您有各種家庭問題的煩惱嗎？

(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我



家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間

週一至週五 9:00~12:00
14:00~17:00

特別加開

週一至週五 18:00~21:00
週六 9:00~12:00、14:00~17:00



新北市政府家庭教育中心



新北市政府
New Taipei City Government