

安心接種 1 2 3



1 吃好 睡足 多喝水

- ◇ 吃好：接種前不空腹，但也不要吃到太飽。
- ◇ 睡足：前一天晚上不熬夜，保持充分睡眠。
- ◇ 喝水：適量喝溫開水，維持身體新陳代謝。



2 放鬆 呼吸 想看聽

- ◇ 放鬆呼吸333：吸氣123、閉氣1、吐氣12345。
- ◇ 轉移注意想看聽：想：想像身體正在產生保護力多美好。



- 看：看一看現場有哪三種顏色的物品。
- 聽：聽一聽周圍有哪三種不同的聲音。

3 關心 你我 找幫助

- ◇ 關心自己：傾聽自己身體的聲音，有沒有很不舒服的地方。
- ◇ 主動告知：若有不適或疑問，主動找老師或醫療人員協助。
- ◇ 關心別人：若發現同學有狀況，也請告訴老師或醫療人員。



安心電話：04-8357885



彰化縣政府教育處
學生輔導諮商中心