

頻震不憂心

# 五瓣揪安心

## 安

確保身心安全



待在安全環境



保持正常作息



減少接觸不安訊息

1

## 靜

從事放鬆活動  
維持內心平靜



聆聽音樂



適當運動



畫畫塗鴉

2

## 望

保持樂觀與希望



正面思考



閱讀溫暖故事



相信未來有希望

5



每天讚美自己



做擅長的事



幫助他人

3

4



聯絡感情



陪伴親友



彼此關心

## 能

肯定自己  
找回控制感

## 繫

維持聯繫  
不孤單

