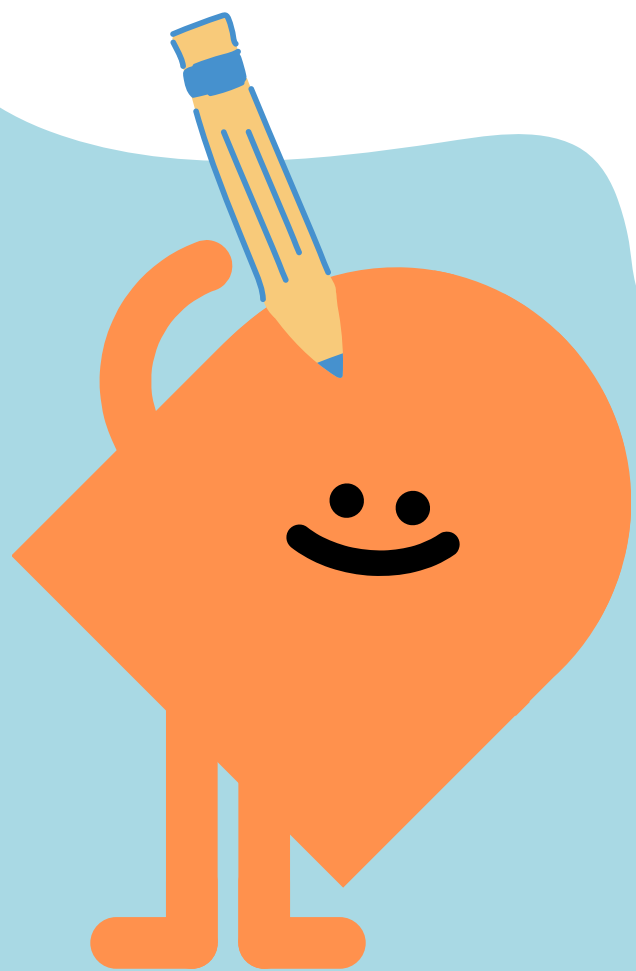


EARTHQUAKE!

地震！讓我心慌慌怎麼辦？

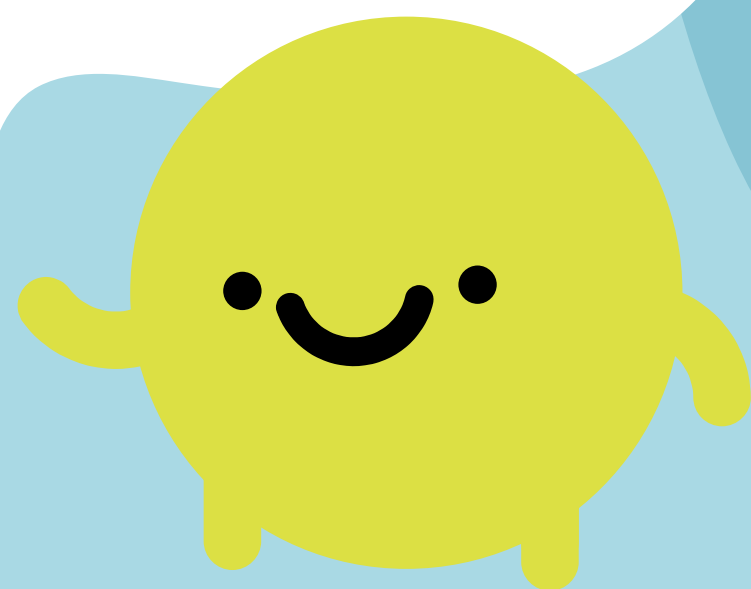
1.暫時不要接觸與地震
相關較負面的新聞
與網路資訊



2.做一些放鬆心情的
事，轉移注意力



3.找人聊聊、抒發
自己的感受，或是
尋求身邊的大人協
助



你身邊的人有...
輔導老師、導師、家
人和朋友喔！



4.如果過了一陣子你還是很
焦慮，甚至越來越嚴重，請
務必找身邊的大人幫助你

