



疫起安適身心

近期新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情持續延燒，面對確診病例不斷攀升，疫情中的我們因為面臨危機，也因此容易感到害怕、焦慮，甚至恐慌，這是正常的感受。這樣的感受能幫助我們對疾病提高警覺與危機意識，並採取適當的自我保護措施。但每天過度暴露在新聞媒體與社群網路的訊息中，甚至被假新聞與資訊影響，容易帶給我們過多的情緒壓力，也可能造成過度恐慌。因此在這期間，提醒大家除了預防措施之外也要安適好自己的身心：

1. 篩選正確的疫情資訊來源，減少過度暴露在相關訊息的時間：

- (1)從具有公信力的管道(如衛生福利部、疾管家、桃園市政府等)了解疫情。
- (2)接收適時適量的政府資訊(衛福部全國防疫指揮中心資訊及桃園市防疫資訊)。
- (3)不隨意聽信與散播網路謠言而造成不必要恐慌。

2. 好好的照顧與安適自己的身心：

- (1)維持正常生活作息與適度運動，並發掘防疫期間允許的替代方案(收拾書桌、幫公仔重新點名歸位或正念減壓練習)，安適健全的身心才能與疫情共處。【諮商輔導中心特別推薦~「**疫情期間可以做的 120 件小事**」請參考彰化基督教醫院心理諮商中心
<https://tinyurl.com/120helpful>】
- (2)煩躁不安時可與親友或同學聊聊，一通電話或在線上視訊告訴對方你現在的生活及你對他的關心，每日一次問候陪伴彼此渡過難關。

3. 保持正面思考，給予身邊親友支持與協助：

- (1)如果你身邊有被隔離或住院中的親友，請給予他們支持(電話/訊息關心、協助採買他們需要的物品…等)，讓他們知道自己沒有被拋棄。
- (2)相信醫療專業，配合相關防疫措施，若有覺得身體不適，應盡快就醫。若覺得心情受到過度影響，持續兩週以上，且親友也無法提供幫助，可尋求相關心理衛生資源：1925 安心專線、學校諮商輔導老師、精神科醫師，及民間心理衛生諮詢單位如 1980 張老師、1995 生命線等的協助。

本次疫情相當嚴峻，防疫期間需要大家的配合、體諒與支持，非常時期的非常措施必然會造成大家的不便和困擾，但在我們共同的守護及互相關懷體諒下，相信我們定能平安渡過此次疫情，重回校園生活並順利完成學業。再次謝謝大家，祈願所有人都平安快樂。

學務處相關單位的聯絡方式：

- *諮商中心：03-4267138(若有緊急談話需求的同學請於上班時間來電諮詢)
- *住宿服務組：分機 57288 胡硯芬高級專員
- *衛生保健組：03-2804814 (分機：57270、57271)
- *校安中心：校安專線 03-2805666、0911-949-630 (分機：57212)

學務長 林沛練敬上
110 年 5 月 25 日