

## 安心保護，從你我開始

防疫期間，導師能引導同學學習如何自我保護，覺察自我情緒的變化，做好自我照顧，進而也保護週遭的人，安心自在地活在每一個當下。

### 身心靈防疫

開學初期，學校因應政府防疫政策，於 110 年 9 月 22 日起至 10 月 11 日止，實施全校遠距課程教學。導師能運用這一段遠距課程教學時間，引導同學從身、心、靈的角度，學習自我保護、安頓身心，具體方法如下：

#### 一、身體的防疫

##### 1. 「食」的方面

###### 1) 攝取均衡的營養

為了提高自身的免疫力，均衡的飲食必不可少。同學需多方攝取足夠的營養，不挑食，多吃天然蔬果，來維持身體的均衡與健康。

###### 2) 多喝水

同學能藉由多喝水（不包含攝取含糖飲料），來幫助身體自然排毒。

###### 3) 不共食

在這段特別的防疫期間，導師能提醒同學在用餐時儘量不與人共食，也不與人共用餐具，以減少疫情傳播的風險。

##### 2. 「衣」的方面

###### 1) 注重清潔

同學自外返家後，記得要更換外出的衣物，若時間允許，可以先沐浴，若時間不允許，也能稍微先洗手、洗臉、漱口等，做好個人清潔的防護。

###### 2) 避免接觸

同學在外能儘量減少碰觸公用物品，但若無法避免，例如：碰觸電梯按鈕後，要記得勤洗手或噴酒精消毒。

### 3. 「住」的方面

#### 1)環境清潔

大環境的消毒能使用稀釋過的漂白水，漂白水稀釋時需戴上口罩及手套，且需維持室內環境通風。小環境的消毒則能使用 75% 酒精來進行清潔。

#### 2)防疫物資

這些防疫物資的準備包含：常用的民生必需品、藥品、口罩、酒精、溫度計及食物等。

#### 3)保持室內通風

同學在室內環境請保持開窗及通風的狀態，以確保空氣的流動，減少病毒的停留機會。

### 4. 「行」的方面

#### 1)維持社交距離

同學出門在外，不論是搭乘大眾交通工具，或外出行走，請儘量保持人與人之間 1 ～ 2 公尺的社交距離，避免群聚。

#### 2)適當的日曬

適當的日曬，對於身體攝取維他命 D 有所助益。

### 5. 「育樂」的方面

#### 1)運動

同學就算宅在家採線上上課，也能做一些簡單的體操、有氧運動、伸展等，來放鬆身心、活絡筋骨。

#### 2)減少試吃與試用

同學在外選購日用品時，注意儘量減少試吃、試用，以降低病毒傳播的風險。

### 6. 其他

#### 1)充份的睡眠

雖然學校目前採線上方式上課，但同學能好好運用這一段時間，調整自己的作息，讓自己擁有規律充足的睡眠，保持最佳的身體動能狀態。

## 2)維持良好衛生習慣

戴口罩、勤洗手，儘量減少以手碰觸眼、口、鼻，並且做好個人的清潔與消毒，保護自己，就等於保護他人。

## 二、心理的防疫

### 1. 正向與樂觀

同學保持一顆樂觀的心，就能以正向的態度來看待週遭的人、事、物，也較不易心隨境轉地因疫情變化而增添煩惱。

### 2. 維持人際的聯繫互動

疫情至今仍未完全降級，為了避免人與人的連結，大家儘量降低面對面的實際互動。然而，人與人之間的交流溝通，能減少被隔離的孤立感，也能讓憂鬱或焦慮的感覺隨著話語的適度表達而得到釋放。透過關心他人，讓自己也得到關心，彼此交換意見，相互加油打氣。因此，同學能多方使用通訊軟體，協助自己維持良好的人際互動溝通。

### 3. 打開心閱聽

透過閱讀好書、聽聽自己喜歡的音樂，這些都有助於放鬆身心，讓閱聽管道成為自己舒壓的妙方。

## 三、靈性的防疫

### 1. 〔放鬆冥想引導〕身體放鬆冥想－金色療癒光芒

<https://www.youtube.com/watch?v=UArcuPVFR3I>

透過靜心冥想的引導語，能放鬆自我身心，接近內在潛意識，激發身體的療癒力。導師能推介同學利用一些時間跟隨上述網址的節奏帶領，讓金色療癒光芒充滿身、心、靈，使同學在當下感受活著的喜悅與自在。

### 2. 【許添盛醫師/賽斯】如何面對流行性傳染病(2021 版信念疫苗)

<https://www.youtube.com/watch?v=IUbWIsN2MtQ>

讓許添盛醫師引導我們，在不安的疫情年代，找到安頓身心、平安自在的內在心靈力量。

## 結語

在這段防疫期間，若導師發覺同學有任何身體健康的困擾、心理健康的困擾，歡迎導師與諮商暨健康中心聯繫：

### 1. 諮商輔導：諮康中心（文興 4F）

有專業的諮商心理師、臨床心理師、社工師、身心科醫師提供諮詢、諮商、評估等服務。此外，遠距教學期間，提供同學線上通訊輔導，詳細流程請參見以下網址：<https://osachc.pu.edu.tw/p/412-1067-1754.php?Lang=zh-tw>

### 2. 健康輔導：諮康中心（至善 B1）

有專業的護理師、營養師提供諮詢、照護等服務。導師也能鼓勵同學利用「緊急救護專線」的校內分機 11239 進行諮詢服務。

讓我們攜手協助同學一起走過疫情的陰霾，期待早日迎向陽光。