

為愛防疫，安心抗壓力

開學迄今，新冠肺炎疫情尚未趨緩，導師能引導同學好好地因應疫情現況，照顧、保護好自己及身邊所愛的人，為新學期做好身心健康的安心準備，讓我們共同守護校園，協助同學充滿正能量地一起為愛防疫。

新冠肺炎可能在校園引發的學生身心狀況

新冠肺炎全球疫情燃燒，A 同學十分關注疫情發展，隨時緊盯網路與媒體的討論，情緒也隨著疫情升溫而越來越焦慮。A 同學剛開始只是覺得胸口很悶，後來漸漸覺得呼吸不太順暢，有時甚至會有喘不過氣的情形。A 同學覺得自己好像得了新冠肺炎，因為傳媒上面所說的症狀，似乎一一在 A 同學身上發生。可是，A 同學去看醫生，醫生又說 A 同學沒事，還請 A 同學轉診至身心科。A 同學感到恐慌，一直跟 B 同學抱怨：「萬一有人不遵守隔離的規定，然後萬一我又跟那個人接觸到，那我不就倒楣了嗎？我還那麼年輕，萬一得了肺炎，那就只有死路一條了……如果我又傳染給別人的話，那不是更糟糕嗎？我的家人要怎麼辦？」B 同學本來對疫情沒有太大的焦慮，但受到 A 同學的情緒影響，B 同學也逐漸感到害怕。

目前，校園內跟 A、B 同學類似的案例，可能會隨著台灣國內新增感染病例數的上升而增加。因為疫情的發展充滿了不確定性，我們可能會有緊張、害怕、焦慮等的負面情緒，這些都是正常的反應，不過，我們也要學習覺察自己是否有因過度的情緒反應而產生身體不適的身心症狀。在疫情尚未趨緩之際，導師面對同學身、心所產生的焦慮和恐慌，導師能如何因應才能更有效地協助同學安頓身心呢？

安心防疫 Q&A

當同學發生下列狀況時，導師能幫助同學如何做呢？包括：

一、當學生對於校內外防疫及自身安全感到焦慮時，導師能如何協助同學呢？

1. 有關校外防疫訊息：

網路時代來臨，訊息掌握更加瞬息萬變。親朋好友透過 Line、IG、

FB、Youtube 等媒介，傳達許多疫情相關訊息，有的訊息很雜亂，讓人一時之間難辨真偽，有些假訊息的傳播，還會讓人立即產生焦慮。

導師能請同學留意正確的官方訊息，並學會辨別訊息的來源與真假：

(1) 正確的官方訊息－疾管家：

<https://page.line.me/vqv2007o>。

(2) 正確的辨識訊息－事實查核中心：

<https://tfc-taiwan.org.tw/>。

2. 有關校內防疫訊息：

靜宜大學為防範未然，學校各單位已針對新冠肺炎擬定全面性的防疫應變等相關預防、因應措施，更超前佈署，在教學、行政上預做安排與規劃，導師能請同學放心，並提供同學「靜宜大學新冠肺炎防疫應變專區」的網址(<https://b013.pu.edu.tw/p/403-1039-565.php?Lang=zh-tw>)，協助同學隨時掌握校內防疫相關訊息。

3. 有關自身防疫準備：

導師能鼓勵同學做好自身防疫準備，以減輕因疫情所衍生的負面情緒。

(1) 提昇心理免疫力：

了解正確的疫情資訊，適度關心疫情的發展，不要以訛傳訛。此外，適時覺察自我情緒，透過正常的社交互動，找可靠的親友聊一聊，或者做自己喜歡做的事來放鬆心情，藉此減低心理壓力。

(2) 提昇身體免疫力：

在防疫期間，維持身體健康格外重要。導師能建議學生維持正常且規律的生活作息，攝取均衡且營養的食物，再加上適度且適當運動，來提昇身體的免疫力。

(3) 勤洗手：

勤洗手能預防病毒感染，是最好的防疫。正確地使用肥皂/洗手乳等，搓揉手部，包括指尖、指縫等，至少 20 秒，用清水

沖洗後，再用紙巾將手部擦拭乾淨徹底清潔，才能沖走病菌。

(4)戴口罩：

醫用口罩和 N95 口罩都有防疫功能，由於我們並非在醫院工作，因此，使用一般的醫用口罩(確認有衛福部核可字號)即可。

(5)消毒防疫：

市面上有許多抗菌產品，包括：乾洗手、酒精、次氯酸水、漂白水等。不同的抗菌產品有不同的使用方法，導師能建議同學詳細了解使用方式，才能在防疫上事半功倍。

(6)減少出入公共場所：

導師能提醒同學減少出入人多擁擠的室內場合，降低與人群聚的機會，就能避免感染新冠肺炎的風險。

二、當導師發現學生因疫情而產生恐慌的身心症狀時，導師能如何協助同學呢？

1. 導師能鼓勵同學至諮康中心尋求專業協助：

(1)諮商暨健康中心(至善 B1：健康輔導)：

請校內護理師、營養師協助評估學生的身體狀況，並提供諮詢服務。必要時，能建議同學至校外就醫，尋求更完備的醫療資源協助。

(2)諮商暨健康中心(文興 4F：諮商輔導)：

請校內心理師、社工師、身心科醫師協助評估學生的心理狀況，並提供同學諮詢、諮商晤談、醫師診斷等服務，協助同學穩定情緒、安頓身心。

2. 導師能鼓勵同學參與安心講座：

針對防疫的心理健康部份，諮康中心本學期於 109/4/9(四)班會時間，在文興 1F 會議廳辦理一場安心講座「讓愛零距離，你我都安心」。

諮商暨健康中心將邀請心理師與社工師現身分享個人生命經驗，引導學生思索與討論如何為自己量身訂做安心小撇步，照顧自己也照顧他人，好好地學習愛自己，也愛身邊愛我們的人。

結語

若導師覺察同學在這段期間有身心方面的任何困擾，歡迎導師轉介同學至諮商暨健康中心，讓諮商暨健康中心成為導師強而有力的後盾。讓我們共同攜手協助同學們安心就學，安然地渡過防疫期，一起用愛開創身心平衡而健康的大學生活。