

親愛的老師們與同學們：

隨著新型冠狀肺炎病毒疫情升溫，大家毫無預警被告知須居家隔離兩周不能出門，可能對於被隔離的不便感到委屈不平，也可能擔心自己真的被感染而變得較為敏感不安，因此容易產生複雜心理情緒反應，像是否認、焦慮、恐慌、憂鬱、自責、抱怨、憤怒、失眠等。台灣精神醫學會與台灣憂鬱症防治協會共同建議，隔離者可利用「安、靜、能、繫、望」五原則，幫助身心安穩。

「**安**」是指促進安全適當注意自己的健康，可保護自己也保護別人。

「**靜**」是指促進平靜鎮定，可藉由深呼吸放鬆、休息、睡覺，以調適自身情緒。

「**能**」是指提升效能感，即便身處隔離環境仍有自己可掌握之事，像是看書、做運動、寫心得或日記、安排作息適當轉移等，如此能找回自我控制感。

「**繫**」是指促進聯繫，適度留心疫情訊息，並利用視訊與電話等工具維持與外界的溝通，讓自己感到被支持、不孤單。

「**望**」是指灌注希望，別只注意負面的資訊與報導，要相信自己與醫療人員，自我勉勵打氣。

以上提供給大家參考,希望能有所幫助,在隔離期間您可能會出現害怕、恐慌與焦慮的感受,適度的危機感和焦慮心情是正常的反應。如果您的負面情緒已經影響了日常生活,且持續兩個星期以上,建議可以進一步求助專業人士,如身心科醫師、校內心理師等。以下學輔中心也提供安心防疫相關資訊及諮詢專線供師生們參考。

校內資源		
學輔中心	02-23894865 (博愛校區)	02-2875266 (天母校區)
健康促進中心	02-23113040#4171~4174 (博愛校區)	02-28718288#1201~1202 (天母校區)
校安中心【24 小時】	02-23714063 (博愛校區)	02-28719222 (天母校區)
新型冠狀病毒肺炎專區	https://health.utapei.edu.tw/files/11-1025-6312.php?Lang=zh-tw	
校外資源		
衛福部安心專線【24 小時】	1925	

相信我們配合醫療人員和政府的防疫措施，做好自己的衛生保健，以平常心過日子，不需要過度的恐慌。維護好我們身心的健康，保護自己和他人，就能恢復生活的正常秩序與安全感，早日脫離傳染病的威脅。

祝願我們每一個人都能健康、安心、自在。