

親愛的北市大師生們：

最近面對新型冠狀病毒肺炎疫情，新聞資訊量龐大且混亂不清，想必讓許多人感到焦慮與緊張，其實這是正常且合理的反應，在面對突發且不可預期的傳染疾病時，我們自然而然都會感到壓力和不安。現今醫學界對病毒的研究陸續傳來好消息，當我們更加瞭解這個疾病的相關資訊後，便能採取有效的對應防範措施，而這些不安感受通常都可以得到一定程度的緩解。倘若緊張不安的心情不斷持續困擾著自己，甚至影響到日常生活作息，這樣的狀況持續兩周以上，建議可以進一步求助專業人士，如身心科醫師、學校心理師、安心專線輔導人員等，都可以幫助安穩身心。

我們能夠幫助自己的部份，包括配合防疫措施【請參考：[戰勝新型冠狀病毒肺炎健康防護要領 https://reurl.cc/725bnQ](https://reurl.cc/725bnQ)】、做好身心健康的自我管理【請參考：[愛心理-安頓自我與防疫的心理學 https://reurl.cc/rIM5WN](https://reurl.cc/rIM5WN)】，另外學輔中心也提供了以下安心防疫相關資訊及諮詢專線供師生們參考。

祝福大家平安健康。

學輔中心 關心您 (分機：4331~4336)

校內資源		
學輔中心	02-23894865 (博愛校區)	02-28752663 (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	<a href="https://health.utaipei.edu.tw/files/11-1025-6312.php?Lang=zh-tw">https://health.utaipei.edu.tw/files/11-1025-6312.php?Lang=zh-tw</a>	
校外資源		
衛福部安心專線【24 小時】	1925	