

亞洲大學居家檢疫安心守則

隨著新型冠狀病毒疫情持續擴散，依據衛生福利部疾病管制署中央流行疫情指揮中心發布公告，針對具感染風險民眾(含旅居台灣者)實施居家檢疫為防疫必要措施，面對居家檢疫隔離所產生的孤單、焦慮與不安…，健康中心諮商心理師關心居家檢疫者的心理健康狀況，有健康中心守護你的心理健康，讓你居家檢疫期間不孤單不害怕，陪伴你一起渡過居家檢疫非常時期。此時健康中心提供線上表單進行檢測以了解目前心理健康狀態，請按以下的步驟進行自我檢測：

● 居家檢疫者必填表單

Step1:透過線上填寫關懷意願表單(請點選)

填單過程中，如有疑問，請於上班時間撥打 04-23323456 分機 6267、6269、6285、1745、1763、1768 電話詢問。

Step2:當線上預約完成，若填寫有意願或評估有需求者，健康中心之諮商心理師將會與你聯繫，並與你進行細節核對，除依據法規之保密例外，表單回覆內容及談話內容皆為保密。

Step3:可能之諮詢方式有二，具視訊諮詢需求者，將透過居家檢疫者之電腦或手機設備進行，並以 SKYPE 進行視訊通話，其相關操作細節將藉由電話聯繫時再行說明；若僅電話諮詢需求者，則將由健康中心諮商心理師與你聯繫並進行通話。

QRcode



● **居家檢疫者有緊急需求者：**請於上班時間(8:00~17:00)撥打健康中心電話 04-23323456 醫健學院分機 1745、1763、1768;管理學院分機 6285;資電、人文學院分機 6269;創意設計學院分機 6267，全天可撥打校安中心 0919-555-445，並說明當下狀況，以利為你提供較立即性之服務。

除了自我心理健康狀態檢測之外，健康中心也提供幾項於居家檢疫期間能安頓自我的身心照護方式，協助渡過居家檢疫之生活。

1. 懷抱正向思考

面對居家檢疫的 14 天，可能會因為不確定感而有些焦慮不安，然而值得注意的是，這同時表示你已預期到接下來的生活會有些變化。所以換句話說，情緒起伏是幫助我們為變化做好準備的一種天然防護力！建議這時可以搭配你自身內建的幽默感，來藉此發揮正向思考的力量安渡這天上掉下來的 14 天假期。例如，終於有時間好好放鬆休息、可以趁這個機會可以做一些之前沒時間想做的事也不錯，居家檢疫是幫助別人也是成就自己、人生隔離成就解鎖。

2. 紓壓招式多一點，壓力可化解

面臨新型冠狀病毒肺炎疫情的不確定、不可控，使居家檢疫者很容易產生焦慮與不安情緒，找到一些紓壓方法讓你遠離負面情緒，快樂健康過好居家檢疫的每一天，提供以下的減壓妙招：

- (1)練習呼吸：呼吸練習能引發人體自我療癒的能力，改變呼吸模式，讓壓力反應系統恢復平衡、使思緒安靜下來，還能抒解焦慮情緒，一起來練習三分鐘正念呼吸法。
- (2)寫日記：居家檢疫期間寫下一天的大小事，能幫助人們了解，人生不如意事十之八九，將這些開心或不愉快的事記錄下來，也能幫助紓解壓力。

- (3)聽音樂：聆聽較輕柔、令人放鬆的音樂，會減緩壓力的反應。相反地，節奏快的音樂能幫助你的運動表現。
- (4)享受獨處的娛樂時光：居家檢疫者行動受限，追劇、玩手遊、看 youtube 似乎是此刻最好的娛樂自我又能打發時間的好方法，可以盡情地享受不被打擾的時光，除此之外也可以進行平時沒時間又想做的興趣活動，如打毛線、繪畫、閱讀...等活動，都能有效幫助身心放鬆。
- (5)睡覺：居家檢疫 14 天的空閒時間，睡覺休息似乎是一項不錯的選擇，修復身心的好方法，因睡覺能活化讓人放鬆的副交感神經，能幫助肌肉放鬆、擴張血管，讓血液及氧氣能夠充滿全身各處，讓自己的大腦好好休息過後，醒過來又是一個積極樂觀的自己。

3.保持健康的生活型態

在居家檢疫的 14 天中，很容易因為脫離原有工作或學習軌道，致使生活重心失去或時間感失序，更可能因為情緒高漲而影響睡眠狀態。建議可以好好規劃這 14 天的時間分配，並找尋一件事情來完成，如追一齣電視劇、看一本書等，試著找到此時期的生活重心。也記得要維持固定作息，切勿因追劇、玩手遊而影響到睡眠狀態。

同時，在這段期間，即使生活機能不方便，仍要記得均衡飲食、三餐定時定量，以補充營養、維持良好的免疫抵抗力。因此，無論是自己下廚或叫外賣，飲食內容盡量以清淡為主，避免油炸、高糖分，健康飲食的攝取將能幫助身心鎮靜、放鬆以及促進良好的睡眠。

4.養成適度的運動習慣

在運動方面，可以挑選在居家檢疫範圍內適宜進行的運動，像是瑜珈、有氧運動或肢體伸展操等，透過運動來動動身體，伸展四肢，而且運動時大腦會分泌大量的腦內啡（endorphin），將能幫助自我穩定情緒，讓身心同時得到輕鬆。

5.維持人際連結

居家檢疫的獨處狀態難免會出現孤單的感覺，但平安健康是大家共同的目標，你不是孤單一人。所以此時不妨善用通訊軟體的各項互動功能，讓親朋好友一起集氣成為對抗病毒的夥伴；透過打破物理限制的狀態，相互支持和陪伴的人際連結感將能讓你更加安心與增強信心，成為安度居家檢疫期間的強力後盾。

● 亞洲大學健康中心首頁

<http://healthyau.asia.edu.tw/bin/home.php>

亞洲大學電話：(04)2332-3456 安心專線轉下列分機
醫健學院分機 1745、1763、1768 管理學院分機 6285
資電、人文學院分機 6269 創意設計學院分機 6267
學生緊急信箱：standbyyou@asia.edu.tw

