

安♥防疫我和他



防疫期間，你我人人自危、焦慮高漲，亞大健康中心提供下列資源，協助你學習如何自我照顧(自處)，以及與他人互動(共處)，一起做好防疫身心準備！

自處

1. 練習評估身心狀態

爲了保持健康，我們自然會對身體的可疑症狀保持警覺，但當過度擔心與焦慮的反應出現時，請記得試著以理性、謹慎的態度重新評估身心狀態，好讓我們把力量用於防疫，而不讓恐懼蔓延成爲心靈疫情。

2. 學習安撫個人情緒

面對不確定的疫情變化，我們容易出現想法扭曲的狀況；可能會「過度放大」症狀的威脅性，或陷入「不合理的要求」，認爲必須做到全方位防護才能避免生病。此時，吸收正確資訊能幫你找到折衷、較具彈性的觀點來安撫情緒。

3. 維持健康生活作息

穩定的生活作息將有助於維持身體免疫力，另外，搭配適度運動與放鬆活動，把注意力放在「自己可以做些什麼」，亦可協助自己以穩健心情來面對疫情。

大學不僅是專業學習，更是進入社會前，預備各位同學成爲更好的人的中繼站，疫情雖然需要大家一同戒慎小心防範，但也無須恐懼驚慌，更不應任意將他人貼上標籤，每個人都是防疫地圖中的關鍵角色，願本校師生能團結且平安的度過這次疫情防治。

共處

1. 不舉辦聚會活動

這段期間，盡量減少朋友間的大型聚會，如聚餐、歡唱KTV等，以避免感染風險，建議改由LINE或FB視訊等通訊軟體聯繫彼此。若必要出入公眾場合時，務必配戴口罩，以保護自己和他人。

2. 不歧視不貼標籤

每一個人都是防疫夥伴，目標皆爲對抗病毒，只是角色、任務有所不同，如：正在接受居家隔離或檢疫者，也是爲了大家的健康而恪守隔離規範。防疫期間，我們應給予彼此多些信任、關懷及體諒，因爲病毒才是我們共通的敵人，而非彼此。

3. 不隨意散播資訊

當接獲來源不明的疫情資訊時，即使當下慌張、焦慮，也應先查證內容是否屬實，若任意散佈或謠傳，將可能免觸法哦。(依傳染病防治法最可重罰新臺幣300萬)

~若你的擔憂與不安已持續一段時間仍未改善，請撥打健康中心下列專線~



健康中心電話：(04)2332-3456 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