



# 防疫祈願



# 永

## 永信正確資訊，請勿道聽塗說



←衛福部疾管署官方網站QR code  
配合政府防疫措施、相信醫療專業！



# 保

## 保持良好生活作息

多洗手、多蔬果、多運動、多喝水  
睡眠充足、作息正常，提升自身免疫力  
少出入公眾場所，於密閉空間及醫院需戴口罩



# 安

## 安定心情，懷抱希望

面對疫情，心中忐忑、擔憂是人之常情。  
可練習接納情緒，並適時轉移注意力至感興趣的事物上。  
可利用以下題目做情緒的自我檢查，恐慌感影響生活時應尋求協助。  
請依據您過去二週的心情與感受，給予以下6個題目0-3分。  
0分為「一點也不會」；1分為「偶而如此」；  
2分為「經常如此，但不是很強烈」；3分為「總是如此且很強烈」

1. 緊盯媒體，時常精神緊繃、草木皆兵。
2. 有憂慮的想法，怕家人朋友也感染。
3. 恐懼佔據生活大多數的時間，擔心疫情失控、蔓延全球。
4. 焦躁不安，靜不下來。
5. 感到心跳加速、呼吸困難、腸胃攪動。
6. 失眠、情緒低落、想哭、無助、悲觀等情形。



若總得分12分以上，建議您可以找人聊一聊，或是撥打學輔中心專線。

# 康

## 康健專線可利用，安心防疫我們行

衛福部疾病管制署：1922  
和平校區校安中心：0910-783882 (24H)  
燕巢校區校安中心：0910-783992 (24H)

學生輔導中心：07-7172930#1611 (和平)  
07-7172930#7411 (燕巢)  
衛生保健組：07-7172930#1291~1294 (和平)  
07-7172930#6291~6293 (燕巢)