

# 以愛為名，攜手防疫—導師關懷指南

元智大學學務處諮商與就業輔導組 提供

新型冠狀病毒(2019-nCoV)疫情肆虐，為使本校能在最安全健康的環境中，讓全體師生安然度過，除了即時建立校園安心防疫關懷網絡，也倚賴導師能率先守護自身健康，同時協助學生身心安頓，共同攜手防疫。面對校園防疫關懷，下述方法供您參用：

## 1. 更新正確的防疫觀念，留意「安心就學」措施

面對眾說紛紜的網路訊息，學生可能無所適從，提醒您隨時更新疫情發展及校內因應措施。請以衛生福利部疾病管制署發佈的資訊為主 (<https://www.cdc.gov.tw>)，或加入 Line@「疾管家」(@taiwandc) 以獲得疫情最新資訊；「安心就學」措施則請至校內防疫專區查詢。

## 2. 建立導生通訊群組，關懷其身心變化

與導生維持暢通的聯繫管道，即時提供關懷，並瞭解其身心狀態，尤其是需居家檢疫、居家隔離或隔離後返校學生的適應。若導生中有中港澳或曾被隔離者，請協助建立「保護自己，關心他人」的友善氛圍，以接納、包容的態度維繫班級動力。若發現排擠行為或負向情緒反應，可轉介本校系心理師協助輔導，或引介其他專業資源。

## 3. 協助導生辨識情緒及安撫自身情緒

感到恐懼或焦慮是正常的身心反應。恐懼是面對「眼前的威脅」所產生的情緒，而焦慮則是因應「未來可能發生的威脅」，請協助學生釐清自身情緒，學習如何放鬆心情，避免過度敏感。若您觀察到學生已符合下列三點：(1)強烈、過度的焦慮，明顯與實際危險程度脫節；(2)維持或反覆出現長時間的害怕或擔心情緒；(3)已影響日常生活作息，請適時協助學生自我安撫情緒或尋求親友支持，必要時仍請轉介予本校系心理師協處。

## 4. 鼓勵建立自我安心帖，拉近心理距離

在此非常時期，鼓勵學生為自己制定具體可行的安心防疫帖方，例如：適當的休息、放鬆，如何保持平靜、樂觀的心情等，並與身邊的人共享正向資訊，相互關心、提醒、交流心情。請謹記，人跟人的物理距離雖然遠了，但是一起攜手面對的共感與關懷，卻能拉近大家的心理距離。

### ➤ 重要資訊連結與聯繫窗口

1. [教育部學校衛生資訊網：嚴重特殊傳染性肺炎專區](#)
2. [元智大學 2019-nCoV 防疫專區](#)
3. [元智大學校內通報及各單位諮詢專線](#)
4. [協助學生減緩焦慮的自我訓練示範影片](#)
5. [從「防疫心理學」學會安頓自我與情緒](#)

6. 若身心狀態不佳持續兩週以上，可求助醫師或聯繫本校諮商與就業輔導組系心理師（各院系心理師聯繫方式如下表），E-mail: [wecare@saturn.yzu.edu.tw](mailto:wecare@saturn.yzu.edu.tw)。

主責院別	系心理師	校內分機
工程學院	張明惠諮商心理師	2845
資訊學院	吳致廷諮商心理師	2927
管理學院	游逸惠諮商心理師	2843
人文社會學院	吳淑萍諮商心理師	2877
電通學院	金辰卉諮商心理師	2842