

國立臺東專科學校

108 學年度第 2 學期 嚴重特殊傳染性肺炎防疫小組會議紀錄

開會日期：109 年 02 月 19 日(三) 14：00

開會地點：誠樸校區圖資行政大樓 502 會議室（5 樓）

主 席：王校長○勝

紀錄：楊○潔

出席人員：詳簽到單(應到人數：17 人，實到人數：16 人，出席率 94%)

壹、主席致詞：下星期即將開學，若學生有額溫攝氏 37.5 度或耳溫攝氏 38 度以上的情形發生，就勸導學生居家休息。依據教育部的規定，每周必須召開防疫小組會議，檢視學校的防疫措施，並對此做相關應變。

貳、上次會議決議事項確認：上次會議紀錄(109 年 2 月 12 日)業經簽核(無異議)，並於秘書室網頁公告；有關主席裁示事項、提案討論及臨時動議，業辦單位回復執行情形如下：

主席裁示/提案討論事項	執行單位	執行情形	決議
案由一、修訂「國立臺東專科學校疾病事件-嚴重特殊傳染性肺炎防疫應變計畫-參、二、(十三)校外實習執行策略」案，照案通過。	實習就業組	已修正，並公告於防疫專區網頁上。	准予備查
案由二、訂定「國立臺東專科學校學生校外實習因應 COVID-19 新型冠狀病毒肺炎疫情處理應變措施」案，照案通過。	實習就業組	已轉知給專科部餐旅管理科、高職部實習輔導組、綜合職能科。	准予備查

參、本次重點報告：

單位	報告事項
校安中心	<p>一、109 年 02 月 13 日(四)校安中心教育部通報港澳僑外學生居家檢疫人數調查。為瞭解各校目前須居家檢疫港澳、僑生、外籍學生確切人數，避免防疫缺口，請各校於 109 年 2 月 14 日起，每日中午 12 時前填報前 1 日之學生人數，以 Chrome 瀏覽器開啟並填報「港澳僑外學生居家檢疫人數調查表」。填報網址：https://forms.gle/kdsRAMJ3kVSZkHkv6</p> <p>二、109 年 02 月 15 日(六)校安中心教育部通報居家檢疫學生交接及關懷作業注意事項。請各校校安人員務必轉知相關專責人員(此訊息高等教育司已同步發送校長)：中央「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」指示，於 109 年 2 月 7 日至 10 日間入境之港澳生及同年 2 月 10 日起經中港澳轉機之僑外生，均須進行居家檢疫。為落實防疫工作，請學校依下列事項辦理港澳生及僑外生之居家檢疫及關懷作業：</p> <p>(一)居家檢疫學生資料比對勾稽：各大專校院依其掌握之港澳生、僑外生居家檢疫名冊，應與地方政府窗口所掌握之居家檢疫名冊，每日進行勾稽交接，確認學生入境情形及住宿地點後，勾稽比對後所有學生由學校辦理後續居家檢疫關懷作業。</p> <p>(二)交接注意事項：</p> <p>1. 學校窗口應主動與學校所在地之地方政府窗口聯繫，核對確認需居家檢疫港澳生、僑外生(含校內住宿及校外賃居者)名單。</p>

單位	報告事項
	<p>2. 經核對已列入地方政府居家檢疫名冊者，學校窗口與地方政府窗口確認後，由地方政府窗口移交每位港澳生及僑外生之「健康關懷紀錄表」（如附表）予學校窗口；尚未列入地方政府居家檢疫名冊，但學校已確認進行居家檢疫者，學校窗口應提供地方政府窗口作為後續比對之依據。</p> <p>(三)居家檢疫關懷作業注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對學生進行在居家檢疫期間 14 天的關懷，每日詢問學生健康狀況，須確認學生未離開居家檢疫場所，並紀錄健康關懷紀錄表（請勿使用 google 表單等線上問卷進行關懷）。尚未列入居家檢疫名冊而持有居家檢疫通知書者，仍應納入關懷。 2. 每日彙整追蹤當日學生人數及結果於當日 15 時前回報地方政府窗口；過程中若無法聯繫到學生，學校窗口應立即通知地方政府窗口，由地方政府彙報名單予內政部民政司轉請警政署協尋。 3. 學生如有出現症狀（發燒 38 度、或有呼吸道症狀如流鼻水鼻塞、咳嗽、呼吸困難、全身倦怠、四肢無力）應通知當地衛生局或撥 1922 諮詢，由衛生單位安排就醫。 4. 學生如有生活上之需求（如送餐服務），請學校提供必要之協助；相關防疫物資需求，可向教育部提出申請。 5. 追蹤滿 14 天後請負責關懷人員於健康關懷紀錄表簽名並留存學校。 6. 請務必提醒學生配合政府居家檢疫措施，戴口罩與人保持 1 公尺以上距離，並定時量體溫、以肥皂勤洗手、經常以 75%濃度的酒精消毒，妥善處理口鼻分泌物及廢棄物。 7. 依嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心 109 年 2 月 7 日肺中指字第 1093700079 號函規定，居家檢疫者擅離居家檢疫場所，第 1 次違規時依傳染病防治法裁罰 1~15 萬元罰鍰，再次違規即執行指定處所強制安置，請轉知並加強宣導。 8. 指揮中心追蹤防疫系統完備後，會配賦學校窗口帳號，由學校自行進行相關登錄及填報作業。 9. 另疾管署已利用手機定位機制加強追蹤管理居家檢疫者，對於有使用臺灣電信手機門號之居家檢疫者，直接以該手機號碼定位；未有臺灣手機門號者，採政府配發防疫手機進行定位。自有或防疫手機定位設定係由電信公司處理，學校應填報「居家檢疫手機使用回報表」傳送疾病管制署辦理，詳情請逕洽該署林伶伶小姐（02-23959825#3901；lingling@cdc.gov.tw）辦理。手機定位設定完成後，若手機離開監控範圍，系統會向地方政府窗口及學校窗口發送簡訊通報，分就校外賃居者（地方政府窗口）及校內住宿者（學校窗口）進行追蹤。 <p>(四)各地方政府窗口聯絡方式本部另行以電子郵件告知學校居家檢疫關懷窗口。</p> <p>三、教育部針對「防疫物資」說明：</p> <p>(一)行政院及中央流行疫情指揮中心為協助各級學校做好防疫準備工作，由教育部統籌整備學校防疫物資，目前準備有額溫槍 2.5 萬</p>

單位	報告事項
	<p>支、酒精 8.4 萬公升及防疫備用口罩 645 萬片，提供各級學校、私立幼兒園、補習班、兒童課後照顧中心及部屬館所等備用。</p> <p>(二)教育部將比照先前配送私立幼兒園備用口罩的機制，將防疫物資配送至各級學校，相關作業已著手進行，已於 2 月初陸續開始配送，預計於學校開學前皆可配送到位。</p> <p>(三)教育部強調，備用口罩係屬防疫備用物資，提供學校臨時性發現學生(或幼兒)及教職員工，於校園內出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、呼吸急促等不適或緊急狀況者配戴，以約每 50 位教職員工生備用 1 盒的原則計算配送數量，並將配送至各縣(市)服務據點，並會逐一通知學校於開學前領取完畢。</p> <p>(四)依據中央流行疫情指揮中心宣導「最基本且最重要的防疫措施仍是：落實勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，及生病在家休息。」請學校及家長落實執行。此外，只要遵守口罩使用三時機：「看病、陪病、探病的時候要戴，有呼吸道症狀者應戴口罩，有慢性病者外出建議戴口罩」，就能有很好的保護效果，正常無症狀的學生或幼兒不需要戴口罩，請把口罩留給真正需要的人，才能讓防疫發揮最大效用。</p> <p>(五)在加強衛教宣導作為上，預計下週邀請兒科醫師拍攝衛教宣導影片，向教育人員及學生示範、宣導正確防疫觀念及衛生教育，開學前將提供衛教宣導影片，讓家長了解學校如何透過強化衛生教育宣導及落實正確的防疫措施。另自 2 月 25 日起與臺灣兒科醫學會合作協助全國學校防疫衛生教育宣導活動。</p> <p>#健康的人不需隨時戴口罩 #口罩請留給真正需要的人 再次強調幾個防疫重要觀念，並請老師同學爸爸媽媽一起畫重點！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 勤洗手 2. 注意個人衛生與咳嗽禮節 3. 生病在家休息 <p>【教育部公告事項】</p> <p>一、109 年 02 月 11 日函：教育部 109 年 02 月 11 日臺教高通字第 1090018618 號，主旨：為因應嚴重特殊傳染性肺炎（武漢肺炎）疫情，有關專科以上學校於防疫期間辦理短期營隊、推廣教育課程等大型活動。</p> <p>說明：</p> <p>(一)本部考量疫情發展現況及維護全體師生健康，為防疫需要及避免群聚感染，非屬急迫且必要之大型室內活動，建議各校暫緩辦理。如經評估仍須照常舉行，應加強防疫因應措施，並由學校防疫小組規劃完整應變計畫，妥善管理學員在校期間防護及健康管理措施等事項。另室外活動原則上可照常舉行，惟亦請加強防疫因應措施。</p> <p>(二)各校於防疫期間辦理短期營隊或推廣教育課程等大型活動，請參考中央流行疫情指揮中心及衛生福利部疾病管制署之「『嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)』因應指引：公眾集會」、「學校因應新型冠狀病毒肺炎疫情開學前後之防護建議及健康管理措施」(下載網址 https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/V6Xe4EItdW3NdGTgC5P)</p>

單位	報告事項
	<p>tKA)、本部函頒之「大專校院辦理招生考試防疫措施指引參考原則」。</p> <p>(三)如有學員向貴校洽詢校內於防疫期間辦理短期營隊、推廣教育課程等活動之退費機制，請依下列原則辦理：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 倘各校視後續疫情發展，採取延後辦理或取消短期營隊、推廣教育課程等活動，應從寬辦理退費事宜。 2. 倘各校依原訂開班計畫持續辦理短期營隊、推廣教育課程等活動，若有學員因防疫所需（如居家隔離、居家檢疫、自主健康管理）無法參加短期營隊或推廣教育課程，亦應從寬辦理退費事宜。 3. 請學校先規劃成立單一服務窗口，並周知校內單位，遇學員或家長詢問或申請退費事宜，即可專人受理；該窗口人員應熟稔前揭事務，以有效解決民眾問題。 <p>二、109年02月11日函：教育部109年02月11日臺教高通字第1090019767號，主旨：為協助在陸、港、澳之臺生於嚴重特殊傳染性肺炎（武漢肺炎）疫情期間返臺學習銜接措施。</p> <p>三、109年02月12日函：教育部109年02月12日臺教高通字第1090020395號主旨：因應嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疾病指揮中心109年2月10日指示「決議自109年2月11日零時起暫緩港澳居民來臺」，請各校就港澳學生啟動安心就學措施一案，。</p>
教務處	2月12日(三)開始持續更新「專科以上學校108學年度第2學期延後開學可能面臨問題及因應(公告版)」。
學務處	<p>一、2月12日(三)衛生保健組因應COVID-19防疫所需物資經費17萬元簽核通過。(表1)</p> <p>二、2月13日(四)諮商輔導中心上網宣導「東專心靈防疫站起來」心靈防疫文宣。(表2)</p> <p>三、2月18日(二)上午為止，專科學生836人填寫，高職學生433人填寫，高職進修學校學生77人填寫，學生共計1,346人填寫「因應嚴重特殊傳染性肺炎寒假期間出國調查問卷」。有8位學生於寒假期間曾赴大陸或過境陸港澳，目前僅剩1位學生進行居家檢疫。</p> <p>四、致給家長有關國立臺東專科學校因應新冠病毒疾病(COVID-19)防疫措施。(表3)</p>
總務處	<p>一、已依採購規劃項目完成採購，物資亦已送到學校。</p> <p>二、洗手乳放置盒及放置架預計於星期三起由營繕保管組行政助理劉建良及事務組行政助理洪榮鴻進行安裝，安裝區域擬由精勤校區先行施作。</p> <p>三、2月16日(日)07:00-17:00進行精勤校區、志清堂、新畜保科、農機科、文創科環境除蟲及消毒病媒防治施藥。</p> <p>四、2月23日(日)07:00-17:00進行誠樸校區環境除蟲及消毒病媒防治施藥。</p>
研究發	一、109年2月12日訂定之「國立臺東專科學校學生校外實習因應COVID-19新型冠狀病毒肺炎疫情處理應變措施」，已轉知給專科部餐旅管理科、高職部實習輔導組、綜合職能科。

單位	報告事項
展處	二、目前正在進行校外實習人數計有專科部餐旅管理科 25 名學生，已由餐旅科辦轉知上述「應變措施」給校外實習學生知悉，並請學生確實遵守應變措施規定。另經餐旅科辦調查，25 名校外實習學生作息均正常，無特別疫情狀況。
秘書室	一、2 月 14 日(五)簽陳通過聘請臺北榮民總醫院臺東分院劉炎明醫師為本校 108 學年度「嚴重特殊傳染性肺炎緊急應變小組」組員。 二、2 月 15 日(六)上網更新防疫專區 1090212 防疫小組會議紀錄及修訂版國立臺東專科學校疾病事件-嚴重特殊傳染性肺炎防制應變計畫。
人事室	一、2 月 15 日(六)上網宣導「武漢肺炎旅遊疫情建議等級、流行地區分級哪裡不一樣？」。 二、2 月 18 日(二)中午為止，教職員工共計 254 人填寫「因應嚴重特殊傳染性肺炎寒假期間出國調查問卷—教職員工部分」。其中有 4 位教職員工於寒假期間曾赴大陸或過境陸港澳，目前僅剩 1 位老師正進行居家檢疫。 三、關於防疫假怎麼請，已公告在人事室的網頁上。
圖書資訊中心	關於防疫專區和防疫公告之使用。(表 4)
附設高職部	一、2 月 17 日(一)持續宣導 108 學年度第 2 學期延後開學及註冊事宜。 二、2 月 24 日(一)的部務會議改採書面資料提供給老師。 三、2 月 25 日(二)開學典禮改在集合場進行。
裁示	一、精勤校區統一由大門進行體溫檢測並蓋戳記。請校安中心將此資訊公告在防疫專區網頁上。 二、誠樸校區的部分，外賓統一由大門口進出，由警衛負責體溫檢測。學生部分由各單位負責，於專科部的教學大樓(統一由學務處旁的門口進出)、行政大樓(文書組旁的門口)、圖書館門口、宿舍門口、學餐門口、餐旅管理科大樓 2F、進修學校(自行指定測量地方)、進修部(上課時請學生主動到進修部測量)皆設置量測站。 三、關於大型集會是否進行，由業辦單位自行考量，若有異動即上簽核准。 四、關於運動場地是否開放給校外人士，請校安中心評估。目前的狀況是進校須登記並配合體溫檢測。 五、防疫物資的配置統一由衛生保健組和校安中心依照防疫的準則和小組會議等進行規劃。

肆、討論事項：無

伍、臨時動議：無

陸、散會(14：45)

表 1

衛保組目前已採購物資(2/19)

品項	單位	備註
酒精	108 瓶	
額溫槍	25 隻	
酒精分裝瓶	100 個	
酒精噴嘴	100 個	
噴澆灌	100 個	
漂白水 1500ml	100 瓶	
防疫文宣	宣導海報 4 份	

表 2



國立臺東專科學校

【東專心靈防疫站起來】

您安心、我放心！

如果您最近因為「武漢肺炎」疫情，出現以下反應或情緒感受，都是自然現象…

- 1.因媒體過度報導影響，出現替代性疫情恐慌或焦慮反應
- 2.因開學延後、行程打亂，有失控與莫名煩躁的感受
- 3.因自主健康管理或隔離有不安、擔憂或生氣等感受
- 4.因擔心親友或感染，出現吃不好、睡不好或身體不舒服的狀態

不過，這也表示，我們的身心受疫情影響，出現情緒壓力反應；為了守護個人心理健康，增強心靈免疫力，我們提供以下建議：

- 1.對臺灣政府防疫與醫護人員保持信心，相信臺灣的醫療能力足以守護臺灣人民
- 2.重新調整或規劃行程並保留彈性調整空間，告訴自己，可以趁機增加因應危機的彈性和心理抗壓能力
- 3.善用自主健康管理與隔離的時間，在家自主運動、看書或影片，並透過不同管道感謝每位曾經幫助或協助自己的人，用愛與關懷增加心靈免疫力
- 4.善用正確自我保護方式，維持規律作息、充足睡眠，加上適量運動，都能夠舒緩與轉換壓力情緒

願大家平安，也感謝辛苦的防疫人員！

學務處諮商輔導中心



防疫諮詢電話(089)236-874，心理諮詢電郵 guidance@ntc.edu.tw

檔 號： 030601
保存年限： 20
電子簽核

收發文號： 1090001471
收發日期： 109年02月17日
創稿文號： 1091291499



教育部 函

機關地址：10051臺北市中山南路5號
傳 真：02-33437834
承 辦 人：林婉雯
聯絡電話：02-7736-7822

受 文 者：國立臺東專科學校

發文日期：中華民國109年02月15日
發文字號：臺教學(三)字第1090016295號
速 別：最速件
密等及解密條件或保密期限：

附 件：(2件)防疫心理輔導注意事項、四區宣導文宣參考範例(35248194b0bb56bd8a9571582436592f_0016295A00_ATTCH3. pdf、35248194b0bb56bd8a9571582436592f_0016295A00_ATTCH2. pdf，共二個電子檔案) 1091291499_1_35248194b0bb56bd8a9571582436592f_0016295A00_ATTCH3. pdf (ATTCH3)
1091291499_2_35248194b0bb56bd8a9571582436592f_0016295A00_ATTCH2. pdf (ATTCH2)

主旨：檢送「大專校院防治『嚴重特殊傳染性肺炎』疫情心理輔導注意事項」(如附件1)，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、為因應「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情，本部訂定旨揭注意事項，請各校配合規劃校內防治疫情之相關心理輔導措施。
- 二、另檢附四區大專校院輔導工作協調諮詢中心製作之「防制疫情心理輔導文宣及輔諮中心的信」等4件防疫宣導參考範例(如附件2)，學校得參酌製作校內防疫宣導文宣，以營造校園安心防疫之氛圍。

正本：各公私立大專校院

副本：北一區大專校院輔導工作協調諮詢中心、北二區大專校院輔導工作協調諮詢中心、中區大專校院輔導工作協調諮詢中心、南區大專校院輔導工作協調諮詢中心、本部部長室、林常務次長室、主任秘書室、學生事務及特殊教育司、(均含附件)

國立臺北商業大學

因應緊急嚴重特殊傳染性肺炎 身心照護小撇步

	<ul style="list-style-type: none"> 當我看到身旁的人正在咳嗽時，我感到... 當我看到新聞，又新增一名確診新型冠狀病毒肺炎案例時，我感到... 面對肺炎疫情，人心惶惶，然而每個人的情緒反應並不同。 	自我了解
	<ul style="list-style-type: none"> 適度的情緒反應，有助於我們面對事情時，能更加的冷靜和理性的處理。 然而過度的情緒反應，卻不利身心健康，對事情也不見得有幫助。 <p>當您出現以下身心反應，需多加留意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生理反應：持續長期的肌肉緊繃、無法放鬆、心悸、肩頸痛、胸悶、吃不下、睡不著等。 2. 心理反應：精神過度警覺、焦慮不安難平復、突然的害怕、呼吸急促、心情低落等。 	我的下一步
	<ul style="list-style-type: none"> 接納自己不安的感覺。 透過正確的來源學習新知識。 了解疫情的變化並正確的預防。 互相關心或體諒。 穩定作息增加抵抗力。 	自我照顧
	<p>如果出現以下狀況，可能是一種警訊喔！ 建議您可尋求專業協助</p> <ul style="list-style-type: none"> 過度接觸或思考疫情相關的資訊。 睡眠困擾，如難以入睡、睡眠品質不佳或睡太多 強烈拒絕與人接觸。 注意力不集中、過度警覺、焦慮。 情緒不穩定，如易怒、緊張不安、哭泣。 肌肉緊繃、心悸、胸悶、食慾不振。 喝酒或服藥過量。 	求助訊號

如果你有需要我們在...

臺北校區	行政大樓八樓	電話 02-2322-6101
桃園校區	圖資行政大樓三樓	電話 03-4506333-8022

學務處 心理諮商組 關心你~

安心御守



國立雲林科技大學



防疫期間，如果您感到擔心害怕、焦慮不安，有這些適度的危機感和情緒是正常的反應，只要進行幾個簡單動作，就能有效調適自己的身心狀態。與您分享五「安」大全，照顧自己也照顧別人～



安 全資訊

勿重複不斷觀賞相關影片與相關新聞，並以政府官方資訊為主



安 心生活

維持正常作息、飲食與良好運動習慣，並留意個人健康狀況



安 好陪伴

互相支持、陪伴，舒緩事件帶來的壓力感受，開啓關心大門



安 在靜心

從事例如：聽平靜音樂、正念靜心等促進正向情緒的活動



安 心日日

每天重複上述要點，適度但不過度關注，保持信心與希望感

倘若您的擔心與不安已持續一段時間仍未改善，請撥打雲科大諮商輔導中心安心專線，也歡迎至以下專區搜尋您需要的資訊喔！



新型冠狀病毒安心資訊，防疫小熊報你知！



雲科大防疫專區



諮商輔導中心防疫小熊



雲科大防疫紓壓專區



雲科大
諮商輔導中心
安心專線
05-5524080



雲科大諮詢預約專區



願大家
一起安全、安心、
安好、安在、日日安

雲科大諮商輔導中心關心您



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，恐慌或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)

別讓疫情變成你的生活

撰文／龔蓓

農曆春節原本是華人傳遞祝福的日子，中國武漢新型冠狀病毒（2019-nCoV）卻打亂了我們的生活。大部分人都曾經或正經歷以下焦慮、慌亂的時刻：

最新疫情資訊從新聞或網絡社群上極速湧來，我們內在的恐慌、擔憂也瞬間升起，「今天出門會不會被病毒感染了？」、「疫情何時可以結束？」。

聽說現在口罩短缺了，儘管家中已儲備數量充足的口罩，仍舊控制不住的焦慮，「會不會明天就買不到了？」、「如果買不到口罩，那可怎麼辦？」。

聽到對面鄰居咳嗽一聲，無法專心當下工作，轉而湧起許多害怕，「難道對方是病毒感染者，那我會不會已經感染了病毒？」、「要不要去看醫生？」、「如果去醫院，反而由沒有感染變成感染者，那該如何是好？」。

「慌亂」是正常的壓力反應

爆發至今，中國武漢新型冠狀病毒疫情已然成為一個重大的生活壓力事件。人們身處在如此重大的壓力事件中會感到慌亂，是一種正常身心反應。作為一種外在壓力事件，疫情讓人們在情緒、生理上產生反應，也會激發人們產生因應策略。

因為疫情，學校延後開學、留學簽證被拒，學業無法如期進行；因為疫情，航班取消，計畫好的旅行無法如期進行；因為疫情，因病被隔離而無法與親人團聚。當人們試圖將被打亂的生活拉回到原本軌道上，希望一切都能夠像原本所希望的那樣發展時，就會採用抗爭、奮力掙扎等因應策略。弔詭的是，我們愈是奮力掙扎，內在愈緊張、焦慮，也愈來愈看見：生活已然無法按照我們所希望的那樣進行。

由此可見，奮力掙扎並不是有效的因應策略，我們需要採用更有效的因應策略。以下將介紹三種無需消耗大量精力、卻能從疫情中釋放自我的有效策略。



有效的因應策略

策略一：轉移注意力

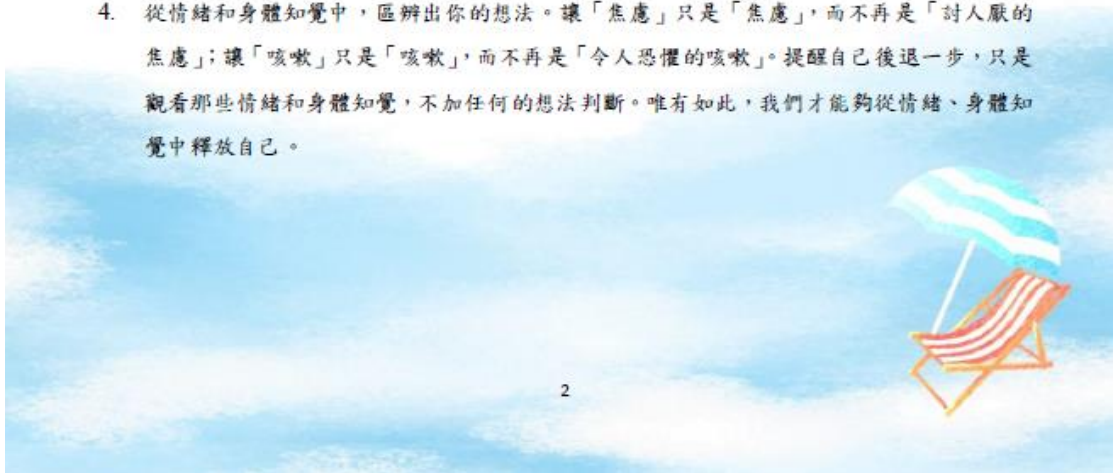
當你迫使自己直面疫情所產生的問題前，請先試著轉移注意力。轉移注意力並不等於逃避現實，而是為了更好的解決問題。唯有先轉移注意力，你才擁有時間去撫慰焦慮、慌亂的情緒，累積能量去解決問題，看清問題的本質以找到更有效的方法。

1. 關掉電視、放下手機，允許自己與疫情時況保持一些距離，給自己一點時間回到自己，平靜下來。
2. 試著做些簡單、令人愉快的事情，讓自己收穫一些愉悅的感覺，撫慰自己。
3. 跟隨平靜的心來思考「下一步」，允許自己將時間拉長，從當下立即可做的、可達成的「一小步」開始，一點點地去解決問題。
4. 當焦慮、慌亂升起時，記得放鬆身體，避免讓身體隨時都處在與壓力作戰的狀態中。

策略二：保持當下覺察

面對被打亂的生活，每個人都會經驗到焦慮、擔憂等情緒。如何讓這些情緒不再增加更多的心理壓力，可以嘗試四個技術（楊淑智，2012）。

1. 保持對當下、有目的的覺察，專心去觀察「當下發生了什麼」。當注意力得以集中在一件事情上，負面情緒就不會像洪水般傾瀉而來，壓倒我們。
2. 將注意力聚焦在自己的身體、想法和情緒上，聆聽、觀看「我發生了什麼」。當注意力得以聚焦在身體、想法和情緒上，我們便能夠了解內在發生了什麼事情。
3. 將注意力集中在變化的念頭上，只是單純地觀看這些念頭。念頭隨時在變化，當我們有意識地、單純地觀看它們時，我們便能夠從變動中找到安定的力量。
4. 從情緒和身體知覺中，區辨出你的想法。讓「焦慮」只是「焦慮」，而不再是「討人厭的焦慮」；讓「咳嗽」只是「咳嗽」，而不再是「令人恐懼的咳嗽」。提醒自己後退一步，只是觀看那些情緒和身體知覺，不加任何的想法判斷。唯有如此，我們才能夠從情緒、身體知覺中釋放自己。



策略三：如實接納、靜觀其變

生活已然無法按照我們所希望的發展，無常已然是常態。因而，我們需要學習一種不同於以往奮力掙扎的方式。

1. 如實接納：放下想要掌控疫情的衝動，不受焦慮等情緒影響，只是如實的看見外在、內在所發生的事情。保留讓我們自我療癒的能量，覺察內在智慧，跟隨自我療癒的聲音前行。
2. 耐心等待：猶如自然萬物，疫情也有其發展規律，在盡人事之餘，我們要做的是尊重其自然規律，耐心等待。
3. 虔誠相信：面對重大的疫情，相信宇宙有更大更有力量的存在，能夠帶領我們走向安全、平靜、健康。

疫情，不等於你的生活

身處在疫情爆發期間，我們必然需要消耗許多精力來應對，也必然會經驗一些情緒上、生理上的不舒服反應。然而，疫情並不等於我們的生活。猶如站在山澗觀看溪水，只是單純的觀看與聆聽，水的流動、飄落在水面的樹葉。唯有如此，我們方能將那些因壓力而產生的情緒反應、生理反應看得更清楚，從疫情中釋放自己。

參考文獻

楊淑智（譯）（2012）。辯證行為治療技巧手冊：學習了了分明、人際效能、情緒調節和痛苦耐受的辯證行為治療實用練習（原作者：M. McKay, J.C. Wood, & J. Brantley）。台北，張老師文化。



國立臺灣師範大學
新型冠狀病毒防疫專區



學生輔導中心
心理相關服務訊息

學生事務處關心您！



大專校院防治「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情 心理輔導注意事項

109.02.11

一、學校作為

(一) 一般性

1. 視需要成立校園防治「嚴重特殊傳染性肺炎」緊急應變心理輔導小組，研商相關輔導事項，建立預防與處置機制。
2. 蒐集有關「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情防治相關資訊，利用校務會議、導師會議、學校網站、學校官方臉書等管道，提供教職員工生正確防治措施，建立其正確認知與態度。
3. 透過致家長/學生一封信、通知單、文宣、手機簡訊或 line 群組訊息等方式，提供家長有關「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情及防治資訊。
4. 設置求助諮詢專線及諮詢電子信箱，並讓師生清楚知道學校求助窗口減少恐懼，並提供電話或線上諮詢服務；必要時，實施個案及團體輔導，提高學生情緒處理能力及面對事件壓力或恐慌心態的因應方法。

(二) 特殊性

1. 對於受「嚴重特殊傳染性肺炎」影響無法如期返校就學之學生(含中港澳入境學生)，應提供彈性修業機制。對因此請假或導致課業落後之學生，於返校後應提供其團體輔導或個別輔導。
2. 留意學校教職員工及學生出席狀況，確實瞭解其請假事由。若在學校有身體不適者，可通報當地衛生局或撥打 1922 防疫專線電話協助轉診。
3. 校園教職員工及學生如有經衛生單位確認為疑似或確定病例，應立即以傳真或電話通報教育主管機關及衛生機關，並於 24 小時內至「教育部校園安全暨災害防救通報處理中心資訊網」進行通報。
4. 經衛生單位確認為疑似或確定病例，或依衛生單位規定進行隔離之教職員工及學生，重返學校上班或上課後，應留意其上班或上課情形。心理或精神有異常狀況者，應儘速通知學生輔導相關單位。

二、導師作為

(一) 一般性

1. 強化導師功能，以掌握學生出缺狀況，瞭解學生缺席原因，學校導師

應利用導師時間，對學生進行防治「嚴重特殊傳染性肺炎」班級輔導工作。

2. 建立班級通報的系統，以鼓勵班級幹部主動關注並報告同學之動態，尤其是異常狀態。

(二) 特殊性

1. 建置班級支援網絡或組成學生互助群組，提供需要協助同學之社會資源及相關資訊，讓學生清楚知道在遇到困難時該如何或向何人與何單位求助。
2. 經衛生單位確認為疑似或確定病例，或依衛生單位規定進行隔離之教職員工及學生，其重返學校應營造「溫暖接納」氣氛，避免產生排斥狀況。

三、輔導單位作為

(一) 執行校內防治

1. 依規定進行隔離之教職員工及學生(含中港澳入境學生)，得以電話、書信、E-MAIL 或網路通訊等管道進行心理輔導，或提供其他相關心理支持。
2. 對經衛生單位確認為疑似或確定病例者，或依衛生單位規定進行隔離者之班級其他學生，應進行團體輔導或個別輔導。
3. 以通知單或手機簡訊、line 群組訊息等或學校網站主動向家長說明因應措施並公布疫情處理狀況，並應提供家長及學生電話諮詢輔導服務。
4. 如教職員工生或家長因「嚴重特殊傳染性肺炎」病故，應視情形進行必要相關人員之心理輔導。
5. 學校應就已受疫情影響之學生列冊，優先列為認輔對象，必要時應對受疫情影響之學生家庭，提供相關問題解決之諮詢服務，減少創傷後壓力症候群發生，提升學生及家長心理素質。

(二) 連結校外防治

1. 因受「嚴重特殊傳染性肺炎」影響心理狀況，經校內介入性輔導仍無法有效協助，必要時應轉介醫療機構處理。
2. 執行防治「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情心理輔導工作，必要時，得結合大專校院輔導工作協調諮詢中心等資源(如附表)，並得請求其他機關(構)協助。

附表

連結校外輔導資源聯繫資訊一覽表

單位	聯絡電話	電子郵件帳號	傳真
教育部 學生事務及特殊教育司	02-77367822	becky0630@mail.moe.gov.tw	FAX：02-33437834
北一區輔導中心 國立臺灣師範大學	02-77345371	weichu2017@ntnu.edu.tw	FAX：02-23957298
北二區輔導中心 國立臺北商業大學	02-23515881	vivian720310@ntub.edu.tw	FAX：02-23226105
中區輔導中心 國立雲林科技大學	05-5345759	consult@yuntech.edu.tw	FAX：05-5312047
南區輔導中心 國立高雄師範大學	07-7172930*1615	nz@nknk.edu.tw	FAX：07-7219054

表 3

國立臺東專科學校因應新冠病毒疾病（COVID-19）防疫措施

各位家長及同學：

鑒於防疫不是一個人的工作與責任，請您與學生共同加強居家衛生管理及健康管理，並請配合學校防疫措施，大家共同維護我們的健康。

以下健康資訊及配合事項提醒您協助：

1. 請確保居家環境空氣流通，勤用肥皂洗手，建議戴口罩，遵守咳嗽禮節：「使用手巾或衛生紙摀住口鼻」，以拱手代替握手。
2. 請您與學生盡可能每日早晚自主量測體溫，若身體不適，務必就醫，若家人確診為武漢肺炎或流感，請您與學生務必通報導師或學校健康中心（089-226389#2245、#2241）。
3. 自 2 月 6 日起，若學生與家人有中港澳旅遊史(含轉機)，請居家檢疫 14 天；如曾至港澳入境，請自主健康管理 14 天，請務必讓導師知道。提醒您及學生：居家檢疫或自主健康管理期間請監測體溫，不可外出上班上課。若出現發燒症狀，請一定不可以自行服用退燒藥後到校上課，請保護自己、保護大家。
4. 即日起至 2 月 24 日前已停止全校性或全班性返校，但返科服務、技能訓練、重補修及體能訓練等非全班性返校並未停止。學生返校後，若有呼吸道症狀(發燒 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水)，學校將安排學生至學校健康中心發燒隔離區直到家長接回就醫為止。
5. 請詳閱所附學校防疫措施 Q&A。

您及學生所關心的防疫事項，如果屬於學校相關事務請到學校網頁首頁「防治專區」(<http://www.ntc.edu.tw/p/412-1000-1998.php?Lang=zh-tw>)查詢，如果想瞭解國家各項防疫資訊可到衛生福利部疾病管制署網站(<https://www.cdc.gov.tw/>)，也可運用 LINE 搜尋官方帳號「疾管家」或「@taiwandcdc」。您與學生如果仍有疑慮，也可以電話洽詢學務處(健康中心 089-226389#2245、#2241，學務處各分機)，進修部(089-238118)。

國立臺東專科學校防疫措施 Q&A

Q：學校原訂重大活動有哪些變動？

專科 A：3 月 11 日的專科週會正常舉行，改至操場進行。

高職部 A：

1. 高職開學典禮地點改至司令台，時間縮短，以 30 分鐘為限，實施防疫宣導及重點報告事項。
2. 升旗維持每週一次，如疫情有變動，再視狀況調整。
3. 週會：108-2 第一週週會改為讀書會，三月起週會正常實施，如疫情有變動，再視狀況調整。
4. 社團活動照常舉行。

Q：寒假期間返校規定為何？

A：停止全班性或全校性返校活動，如全班性返校打掃。但各科管公差打掃、澆花、動物照顧、工讀、技能訓練或體能集訓等非全班性返校活動，或非全班學生群聚在密閉空間的返校活動，並未強制要求停止。只是，為維護大家健康，建議返校師生戴口罩；教師指導及教學等盡量在戶外或通風空間進行。原定返校之學生若身體出現不適，請告知指導老師請假原因，請勿冒然返校。

Q：學生若有旅遊史如何處理？

A：

1. 依照中央流行疫情指揮中心 2 月 5 日補充說明：自 2 月 6 日起，有中央流行疫情指揮中心公告之地區如中港澳等旅遊史者，請居家檢疫 14 天；如曾至港澳入境，請自主健康管理 14 天。如果學生有以上旅遊史請通報導師。
2. 學生於治癒返校後，依規定 3 日內請病假(赴中央流行疫情指揮中心公告之地區如湖北等致病者可請公假；(如經疫情指揮中心宣布避免赴疫區仍前往者，屬可歸責當事人情事，不核給公假)。若不經中港澳地區返國，倘有症狀也請居家自主健康管理(請病假)後返校。

Q：受隔離學生應如何請假？

A：由學生及家長先電話告知導師或學務處，並於返校後 3 日內辦理請假事宜。

Q：開學後學校防疫管理措施為何？

A：

1. 維護健康是自己的責任，有生病或疑似生病，請不要到校園來上班上課並請盡速就醫。
2. 每位師生進學校必須評估體溫，使用額頭溫度篩檢，若有發燒者 37.5℃(含)以上者，休息五分鐘接受第二次檢查，如若仍然超過 37.5(含)者，必須接受耳溫儀器檢查，如仍然超過 37.5℃(含)者。詢問如有咳嗽及呼吸困難等症狀，必須請假並戴口罩回家。
3. 請落實手部衛生確實做到：出門前洗手、下車後洗手、進校門後洗手、進教室前洗手、吃東西前洗手、如廁後洗手。
4. 注意咳嗽禮節：咳嗽時請用衣袖遮口鼻、有呼吸道不適症狀要戴口罩、咳嗽時用的衛生紙丟入加蓋的垃圾桶、與他人保持適當距離 1 公尺、肥皂勤洗手。

5. 開學後與同學間座位間隔應拉大、不要共食也勿用手碰觸食物、盡可能自備餐具，上課要開窗讓空氣流通。
6. 教室內外常接觸的表面如桌面、門把、窗戶、廁所、電話、鍵盤、平板、書櫃要每天以稀釋後漂白水(500PPM)清潔。
7. 在校期間，一旦發現學生發燒或有呼吸道症狀，移至學校健康中心隔離區等候家長接回，請家長務必配合。
8. 師生請每日自備口罩 1-2 個。
9. 停班停課：若有學生確診，則依疾管署規定辦理。

Q：開學後搭乘大眾交通工具及專車注意事項為何？

A：

1. 因為火車、公車是高度密閉空間、肺炎流感極易傳染，所以建議戴上口罩。下車後洗手，避免接觸口、鼻。
2. 若有呼吸道症狀或發燒情形，建議請假看病並在家休養。



(詳細資訊公告於國立臺東專科學校防疫專區)

表 4

防疫專區：



國立臺東專科學校
National Taitung Junior College

新生 專科生 高職生 教職員 校友



防疫專區

「嚴重特殊傳染性肺炎防治專區」

1. 傳染病認識

- 第五類法定傳染病
- 嚴重特殊傳染性肺炎。

<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/N6XyFalyP9CYdBOkNSA9A>

2. 個人防疫作法須知-手部衛生日活動。

<https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/PGw82dXJm7yvf9Cfx-99g>

3. 通報方式及管道-

校內通報可先至誠樸校區健康中心及精勤校區健康中心通報。

<https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/bkhUQG-c1G-sujf96lmsg>

4. 衛生福利部疾病管制署連結：<https://www.cdc.gov.tw/>

5. 心靈防疫宣導：<http://std.ntc.edu.tw/p/405-1002-8424.c964.php?Lang=zh-tw>

6. 公告事項

-校內防疫措施相關資料及表格。

7. 嚴重特殊傳染性肺炎防疫會議：<http://secretary.ntc.edu.tw/p/405-1005-8400.c591.php?Lang=zh-tw>



國立臺東專科學校秘書室

秘書室首頁 | 東專官網 | 看見東專 | 聯絡我們

東專簡介

會議資訊

校務資訊

校史網

校務研究

評鑑專區

相關連結

秘書室資訊清單

本室法規
秘書室簡介
組織編制與職掌
表格下載
會議資訊
委員會名單
內部控制專區
募款網頁
性別平等教育委員會

嚴重特殊傳染性肺炎防疫會議

- 國立臺東專科學校疾病事件-嚴重特殊傳染性肺炎防疫應變計畫(公告版).pdf
- 1090130修訂學校因應新型冠狀病毒肺炎疫情開學前後之防護建議及健康管理措施.pdf
- 1090203防疫小組會議紀錄(公告版).pdf
- 1090203嚴重特殊傳染性肺炎防疫會議紀錄(公告版).pdf
- 1090208學校辦理居家檢疫學生注意事項及回報事宜通報.pdf
- 1090211防疫期間大型活動之辦理說明.pdf
- 1090212防疫小組會議紀錄(公告版).pdf

瀏覽數: 43



防疫公告：

防疫公告	重要消息	招生資訊	徵才資訊	學術公告	行政公告	專科訊息	高職訊息
活動快訊							
<p>2020-02-15 0214指揮中心快訊 [人事室]</p> <p>2020-02-14 108學年度第2學期開學延期公告 [國立臺東專科學校-教務處]</p> <p>2020-02-12 0212中國大陸紅色警示，不宜前往 [人事室]</p> <p>2020-02-12 「COVID-19」，簡稱為「武漢肺炎」 [人事室]</p> <p>2020-02-12 有關引起嚴重特殊傳染性肺炎之2019新型冠狀病毒（2019-nCoV），比照第三級危險群（RG3）病原體進行管理，教育部請本校轉知校內涉及動物實驗機構。 [總務處]</p> <p>2020-02-12 108-2教務處教師專科知能研習原訂2/19延期至3/18舉行 [國立臺東專科學校-教務處]</p> <p>▲ 更多...</p>							