

## 學生事務處給同學的一封信～疫情期間安頓心靈懶人包

親愛的同學您好：

在這段疫情期間的新生活，你過得還好嗎？大家都辛苦了，這正也是學習如何安在這個變動當下的時刻。照顧好自己的身心健康，用最謹慎、正向的態度面對疫情期間新生活，是我們每一個人的功課喔！因此在這段時間，提醒大家除了預防措施之外也要安頓好自己的心情：

### 1. 了解疫情但不過度：

訊息在精不在多，少用社交軟體，社交軟體會大量的散播焦慮，必要時可以關掉，以免過度緊張。

### 2. 維持健康狀態：

情緒會導致飲食問題，而營養失衡也會讓自己情緒容易失控，穩定情緒好的飲食當然重要，並找到一個適合你的室內運動以及找到適合你的放鬆入睡方法。

### 3. 找一件想做且喜歡的事情：

有沒有想做但沒時間做的事呢？給自己設定一個簡短的目標，效果會更好喔！

### 4. 找信任的人慢慢傾訴感受：

每天花個十分鐘跟家人、朋友、信任的對象說說話吧！慢慢地分享每日所見，好好地靠近關係。

### 5. 觀察自己的情緒：

疫情之下會感到驚慌是正常的，但我們也能在疫情中學習成長。

### 緩解心理壓力五大招：

**安：**勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。

**靜：**適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。

**能：**多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。

**繫：**利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。

**望：**保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

保持平常心，好好安頓自己，對他人多一點的信任與關懷，互相幫助與支持，才能幫助我們有更強大的力量度過難關。若身體有任何不適，請務必告知周遭親友及通報學校，以助你尋求適當之協助。

願大家一切平安健康、萬事如意。

讓我們一起走過抗疫的日子～活得健康、安心、自在。

國立空中大學 學生事務處 關心您

本處在此提供有關疫情期間的學習資源及健康資訊如下：

(以下網址如無法用IE瀏覽器開啟，請用Chrome瀏覽器開啟。)

- 國立空中大學 111學年度上學期新生選課輔導線上說明會（上）：學務處、教務處、出版中心、推廣教育中心：  
[https://www.youtube.com/watch?v=xtO\\_dtFjk5A](https://www.youtube.com/watch?v=xtO_dtFjk5A)
- 國立空中大學 111學年度上學期新生選課輔導線上說明會（下）：通識教育中心與六大學系介紹：  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZRp-TQ5-mgg>
- 111年7月9日新生入學輔導線上說明會問答集：  
[https://www2.nou.edu.tw/upload/cont\\_att/992bc1f1-850e-4254-b126-c5ec171cc2c0.pdf](https://www2.nou.edu.tw/upload/cont_att/992bc1f1-850e-4254-b126-c5ec171cc2c0.pdf)
- 因應疫情有關面授及考試等最新實施方式，請密切注意本校防疫專區：  
<https://www2.nou.edu.tw/precaution/doclist.aspx?uid=2012&pid=2011>
- 111上一般生期中考恢復實體教室考試，由校本部統一命題集中閱卷；專班生考試方式仍由各中心自行決定：  
<https://studadm.nou.edu.tw/Article/Detail?advertId=2479>
- 如有面授考試、辦理註冊選課或減免相關問題，可洽詢所屬學習指導中心：  
<https://www.nou.edu.tw/center.aspx>
- 111年9月1日 空大橋廣播/主題：用對營養提升免疫力  
<https://campusfms.nou.edu.tw/media/8551>
- 111年9月2日 空大橋廣播/主題：用對營養加速痊癒  
<https://campusfms.nou.edu.tw/media/8552>
- 如有發燒或呼吸道症狀者，可撥 1922 (或 0800-001922)防疫專線電話。
- 可以加入疾管署官方 Line 好友帳號「疾管家」，掌握第一手正確資訊。
- 為因應「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情，凡有症狀請主動上網填寫「嚴重特殊傳染性肺炎健康監測調查表」：  
<https://misapp.nou.edu.tw/nouCqr/noulogin/Login/init.do>  
並主動撥打本校防疫通報專線：02-22829355#6802 通報。

- 如有學習、心理與情緒等困擾，可洽詢所屬學習指導中心導師協助，或請中心協助安排諮商教師進行晤談。

各中心導師時間表：

<https://www2.nou.edu.tw/coach/docdetail.aspx?uid=4489&pid=4430&docid=19414>

各中心諮商教師暨業務承辦人一覽表：

<https://www2.nou.edu.tw/coach/docdetail.aspx?uid=4492&pid=4430&docid=15126>

- 衛生福利部心理與口腔健康司-疫情心理健康專區：  
<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/mp-107.html>
- 新北市政府衛生局疫情心理健康專區：  
<https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?mode=detail&node=8567>