

國立高雄科技大學

防疫大作戰

♥安頓情緒懶人包♥

防疫期間，一起透過懶人包安頓自己的不安

♥ 安頓情緒5步驟 ♥

學務處諮輔組 關心您



♥ Step 1 ♥ 身心適應檢測

以下評估請依因應疫情而引發之一週內身心適應檢測唷：)

評估項目	評分項目(完全沒有 0 - 5分 總是如此)
1. 覺得胃口變差？吃不下？	_____分 (簡單描述_____)
2. 睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？	_____分 (簡單描述_____)
3. 感到緊張、坐立難安的狀況？	_____分 (簡單描述_____)
4. 感到焦慮，且此狀況已干擾正常生活？	_____分 (簡單描述_____)
5. 有情緒低落、憂鬱的情況？	_____分 (簡單描述_____)
6. 覺得未來充滿不確定感、沒有希望？	_____分 (簡單描述_____)
7. 需要尋求諮輔組的協助？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

若須協助可尋求之服務	單位	聯絡方式
心理輔導	諮商輔導組	12542(建工)、18632(燕巢)、31242(第一)、22099(楠梓)、25091(旗津)
生活協助	國際處(境外生、僑生)	31601
	住宿服務組	13495(建工)、18376(燕巢)、31273(第一)、23858(楠梓)、26101(旗津)
健康諮詢	衛保組	12531(建工)、18635(燕巢)、31251(第一)、22086(楠梓)、25085(旗津)
緊急聯絡	校安中心	0800-550995

♥ Step 2 ♥ 自我保護篇

1. 提升身體免疫力：

補充營養、飲水量、多運動、睡眠規律、調適情緒、穩定作息等，以維持良好免疫抵抗力。

戴口罩的正確步驟



引自：Shutterstock/大紀元製圖

2. 養成防疫習慣：

量體溫、以肥皂勤洗手、減少觸摸眼鼻口、戴口罩、少去人多壅擠的公共場所、避免接觸野生動物或禽鳥。

3. 即時通報：

若有發燒、咳嗽、腹瀉、肌肉酸痛與身體不舒服症狀，請務必聯繫衛保組(非上班時間請聯繫校安中心)

♥ Step 3 ♥ 自我照顧篇

安

待在讓自己身心安定的環境，避免過度接觸會引發不適的資訊與畫面。

靜

進行能讓自己平靜和促進正向情緒的活動，像是聽平靜的音樂、泡熱水澡、靜坐或緩和性運動等。

能

從事讓自己感覺有控制的事情，像是保持作息規律、勤洗手、戴口罩、飲食均衡、多多運動。

繫

利用社群媒體或通訊軟體，與自己親近的親友保持聯繫，感受彼此的支持與陪伴。

望

保持希望，接受自己的反應是常見的，並理性看待周遭流動的資訊，避免紛亂的訊息來源。

讓我們一起在這段度過時期，補充內在能量：)

♥ Step 4 ♥ 隔離者的自我調適

隔離是為了防止疫情更加擴散，面對這樣意外又陌生的處境，容易感到無助、恐懼是正常的，因此安定自身情緒跟自我照顧都是很重要的喔！

1. 練習轉換念頭

轉換念頭及正向思考，隔離是為了保護自己及別人。

也趁這段期間好好休養一下自己的身心吧，把握難得的休閒時光。

2. 關照自我身心及紓壓

找一些開心的事來做，並試著做運動、閱讀等，培養規律生活。

3. 與外界保持聯繫

與親友保持聯繫，可以說說自己的狀況，也談談自己的焦慮等，透過互相傾訴能讓人感到不孤單，親友的鼓勵也能更有信心。

4. 適應自己的新身分：

因隔離出現短暫的人際距離是難免的，記得給自己一點時間去適應、熟悉唷！！

♥ Step 5 ♥ 善用心理諮詢服務

如果你的情緒已經影響日常生活，可聯繫各校區之諮輔組：

07-3814526 *12542(建工)、18632(燕巢)、31242(第一)、22099(楠梓)、25091(旗津)

♥ 重要提醒 ♥



防疫期間，
若無緊急情況、立即危機者，
諮輔組會以電話諮詢之方式提供服務，
若需至諮輔組時，也請大家自備口罩唷！

學務處諮輔組 關心您 ♥

