

中國醫藥大學協助港澳學生返台防疫之各項具體措施

一、依據辦法：

- 1、依據中央「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」109年2月5日所發「2月6日起全中國大陸(含港澳)列二級以上流行地區，居住中國大陸各省市陸人暫緩入境」之新聞稿，有關大專校院配合具中港澳旅遊史入境須14日「居家檢疫」學生之辦理原則。
- 2、依據「教育部」109年2月8日通報「大專院校學生居家檢疫注意事項及回報事宜」之原則制訂。

二、港澳學生返校之工作流程

1、自行返回住宿地點

階段	主要內容	防疫物資	負責同仁
入台前準備工作	<ol style="list-style-type: none">1. 與學生連繫，掌握入台班機與時刻。2. 確認學生能在開學日前14天(不含入境當日)入台。3. 請學生準備足量之外科口罩，並提醒不可搭乘大眾交通工具。必要時安排車輛接機。	準備防疫包(口罩、體溫計、乾洗手、安心須知)	國際事務處 健康中心
入境	<ol style="list-style-type: none">1. 學生下飛機後，應會有機場檢疫人員幫忙進行發燒篩檢，無發燒者(體溫$<38^{\circ}\text{C}$)才能入境。2. 所有返台港澳學生，入境後應全程配戴口罩。		
返家	<ol style="list-style-type: none">1. 由親友接機或自行返回租處。2. 健康中心於學生下機後保持聯繫，需領取防疫包者，確認其抵校時間。3. 發給學生防疫包(上班時間由健康中心負責，下班時間則請校安中心協助)。4. 健康中心與學生連繫，關心其身心狀況，並告知居家檢疫注	<ol style="list-style-type: none">1. 口罩2. 酒精3. 防疫包	健康中心

	意事項，請學生到家後即開始進行居家檢疫，不可外出。		
--	---------------------------	--	--

2、由學校接機至外宿地點或北港宿舍

階段	主要內容	所需物品	負責單位
入台前準備工作	<ol style="list-style-type: none"> 與學生連繫，掌握入台班機與時刻，安排車輛接機。 確認學生能在開學日前 14 天 (不含入境當日) 入台。且須保留足夠之宿舍消毒作業時間與開學前學生入住之作業時間。 提醒學生準備足量之外科口罩。 	準備防疫包 (口罩、體溫計、乾洗手、安心須知)	國際事務處 健康中心 總務處
入境	<ol style="list-style-type: none"> 學生下飛機後，應會有機場檢疫人員幫忙進行發燒篩檢，無發燒者 (體溫$<38^{\circ}\text{C}$) 才能入境。 所有返台港澳學生，入境後應全程配戴口罩。 		
集合與接待	<ol style="list-style-type: none"> 發給學生防疫包。 對於穿著的衣服與行李消毒。 	<ol style="list-style-type: none"> 口罩 酒精 防疫包 	總務處
上車	<ol style="list-style-type: none"> 為求謹慎起見，隨車管理人員可於返台港澳生搭乘本校巴士前，重新為每一位上車學生量額溫，額溫<38 度者才能上車，若發現額溫$\geq 38^{\circ}\text{C}$ 者，勿上巴士，隨車人員立即打 1922 防疫專線，聽取指示處理。 要求返台港澳學生在巴士上全程避免交談，搭乘座位，每位學生建議相距一公尺。 巴士司機及隨車人員應全程配戴口罩、護目鏡(眼鏡)。 	<ol style="list-style-type: none"> 口罩 酒精 防護衣 	總務處

	4. 勿開啟車內循環空調，以關閉空調為佳。		
下車	<ol style="list-style-type: none"> 1. 若為校外居住，專車送至學生租屋處，學生到家後即開始進行居家檢疫。健康中心立即與學生連繫，關心其身心狀況，並告知安心宣言(附件一)、居家檢疫注意事項，不可外出。 2. 若為原住台中宿舍之學生，專車將學生接至台中宿舍，由宿舍管理員協助至寢室拿取生活必需物品，讓學生帶至北港宿舍使用。 3. 學生到校進入隔離宿舍後，巴士車廂內及行李廂，進行全車消毒(用 75%酒精或 1：100 之稀釋漂白水)。 4. 司機及隨車工作人員之口罩，接機任務完成後，應拋棄於指定垃圾桶。 	搜集污染之 口罩防護衣 之垃圾桶 (手套、垃圾袋)	總務處

三、宿舍之準備工作

階段	主要內容	所需物品	負責單位
入住前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備獨棟宿舍做為居家檢疫使用。 2. 以一人一室作為規劃原則。 3. 宿舍先進行清潔及消毒。 4. 安排之宿舍如原有學生入住，須妥善溝通並安排至其他宿舍。 5. 準備必需之防疫物資如漂白水、酒精與溫度計等。 6. 確認寢具與必需之衣物，必要時可不提供洗衣機，由學生自行洗滌。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 漂白水 2. 酒精 3. 溫度計 	學務分組

入住時(送抵宿舍時)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接待人員戴口罩，於指定地點等候。 2. 測量學生額溫確認沒有超過38°C，或是沒有明顯呼吸道症狀如咳嗽，如有則立即進行通報之流程。 3. 確認遞交學生入住注意事項與需填寫之文件後，協助學生入住寢室。 	1. 口罩	學務分組
入住期間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三餐由負責業務之同仁協助提供送餐服務。 2. 中央空調系統應斷電不得啟動。 3. 除必要人員，不得進入檢疫宿舍相關區域。 4. 居家檢疫期間，應每日至少兩次請學生主動測量並告知體溫(並於線上系統填寫) 5. 通知學生如有體溫異常、呼吸道症狀或發燒之情形，務必主動告知。 6. 室內請學生自行做好消毒與清潔。公共區域若需清潔，清潔人員須確保防疫準備工作確實完成後始得進入清潔。 7. 每日主動關心學生的情況，可請學生填寫「透視你的情緒指數」量表(附件 2)，了解學生狀況，必要時轉介心輔中心。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 清潔消毒用品 2. 溫度計 3. 各項生活所需用品 	學務分組
居家檢疫期間結束	<ol style="list-style-type: none"> 1. 居家檢疫期滿，學生經確認體溫沒有超過38°C且無明顯呼吸道症狀，方可離開指定宿舍。 2. 所有居家檢疫學生離開宿舍後，應全棟宿舍消毒。 		學務分組

四、承辦同仁應注意事項

1、 監測身心健康狀況：

- (1). 請學生每天於線上系統填寫兩次紀錄體溫。
- (2). 注意居家檢疫學生之身心健康情形。
- (3). 健康中心主動關懷學生，不定時與學生視訊通話，以了解學生情緒及學生於檢疫期間未擅自外出。

2、 環境衛生安全與清潔

- (1). 妥善處理廚餘等可能的感染廢棄物，定時清運。
- (2). 進出隔離區鞋子和鞋面鞋底都要消毒。
- (3). 配戴口罩，手套，每次用完單次拋棄。

3、 若檢疫之學生有異常時，請立即通報校內負責人員，著防水隔離衣、護目鏡、N95 口罩與手套等，通報北港附設醫院，將學生(戴一般外科口罩)護送至醫院交由醫院進行照護(依中國醫藥大學嚴重特殊傳染性肺炎(2019-nCoV)防疫小組應變計畫執行)。

嚴重特殊傳染性肺炎防疫安心宣言

親愛的師長、職員工、同學大家好：

從春節期間一連串因嚴重特殊傳染性肺炎，電視網路及各種媒體不間斷的報導，已讓大家人心惶惶，陸續搶購口罩、酒精及額溫槍等防疫的工具、相關延後上班上課，或是自主隔離。看著新聞中的報導，這段期間難免會升起心煩、憂心、害怕、不安、無力等等的感受，而影響我們既有的生活作息。本校健康中心提供您以下相關的方式，希望可以協助大家安頓好自己的內心，好好吃飯、好好睡覺，回復正常的生活，以下資訊供您參照，可依循步驟讓您緩下來：

步驟一【自我檢視】

首先，檢視自己是否因為這個事件出現非必要生活習慣上的改變，留意是否陷入負面的情緒漩渦而不自覺，看看下述行為的表現您符合幾項：

1. 看太多有關嚴重特殊傳染性肺炎的電視報導
 2. 想太多有關嚴重特殊傳染性肺炎的事
 3. 睡眠困擾，包括難以入睡、睡著後無法保持良好睡眠、覺得睡不飽
 4. 躲著別人或不想出門
 5. 注意力不集中，腦筋一片空白
 6. 缺乏耐性、易怒
 7. 坐立不安，感覺緊張或心情不定
 8. 因此事件莫名哭泣
 9. 容易疲勞及 肌肉緊繃
 10. 因此事件造成喝酒過量或服藥過量
- (達6項以上者，請進行步驟二自我調節或立即尋求專業協助。)

步驟二【自我情緒調節】

透過上述的檢視，或許您還不需要尋求專業協助，但確實因此事相關的輿論，讓您感受到生氣、不安、恐懼、害怕等情緒，可運用以下方式進行自我調節。

1. **減少接觸與疫情有關的資訊**：隨時留意給自己的頭腦餵養什麼資訊？試著減少接觸與疫情有關的資訊及未經證實的消息。
2. **規定自己每日最多接觸一小時資訊**：選擇正確的資訊管道，讓自己每日最多接觸一小時與疫情有關的資訊。
3. **規律作息**：這段期間，規律作息、好好的睡，是非常重要的。因此避免在睡前還用手機、看電視接受訊息。
4. **正念呼吸**，進行自我調節：如果產生很多強烈情緒，我們的呼吸是不平和的。因此，當我們覺察時、睡前、休息時可採取正念呼吸，進行自我情緒調節。(正念呼吸說明：將注意力放在呼吸，吸氣時，感覺到腹部的隆起膨脹，吐氣時感覺到腹部的收縮下沉。以呼吸為定錨，將注意力放在此刻的呼吸，可幫助自己穩住散亂之心，回到當下。)

步驟三【自我健康管理與隔離心情小幫手】

若您的孩子曾接觸過感染者，請毋需過度恐懼，也不必感到自責，但請協助您的孩子做好以下自我健康管理與隔離心理準備，並協助對方儘快就醫。進行自主健康管理或是隔離，雖然會造成生活上的不方便，但這樣的行為不僅是為了保護自己，也是在保護心愛的家人與朋友喔！以下提供心情小幫手，讓您即時腦補。

1. **堅定自我信念，您正在做一件利人利己的事**：面對突然來的自由限制，在居家自我健康管理與隔離時，信念最重要的。您正在做一件利人利己的事，14日是確認自己未被感染，勿自己嚇自己，保護自己也保護您心愛的人。
2. **促進內心的平靜與鎮定，生活保持規律**：您可能會受到外在輿論，或在在意他人的評價，有意識地練習能提升內在正向情緒的行為，並規律的生活，找回自我控制感「我正放大假，可以做些我之前想做但沒時間做的事」。
3. **促進與親友聯繫**：「隔離」不代表與外界失去聯繫，我們仍可藉由周圍親友的支持與陪伴，或利用網路與電子媒體的方便，說說聊聊，互相療癒。
4. **保持希望，互相祝福，避免責難**：或許您會很怪罪相關的人、事、物，讓您需要暫時的與群眾隔離，確實不便，但唯有保持希望、避免責難，一同努力與祝福，才會讓這件事順利度過。

- 台中校安中心24小時專線：04-22022205；北港校安中心24小時專線：05-7832020
- 台中健康中心(衛生保健區)專線：(04)2205-3366分機1250
- 台中健康中心(心理輔導區)專線：(04)2205-3366分機1265、1266、1267
- 北港學務分組(心理輔導&衛生保健)專線(05)-7833039分機1104、1105、1106、1109
- 防疫專線：1922 疾管家：Line@疾管家 全球防疫地圖：<https://reurl.cc/Va9bOY>

(-中國醫藥大學健康中心關心您-)

附件 2

透視你的情緒指數

很高興你打開了這份量表，表示你已 open your mind，開始和情緒做 friend!請你
用心回想【最近兩週】的心情，並且與過去的狀況比較 最適合的答案。

題 目	沒有或極少 (1 天以下)	有時候 (1-2 天)	時常 (3-4 天)	常常或總是 (5-7 天)	分數
1.我覺得心裡很難過。					
2.碰到事情，我只想逃避。					
3.我最近有自殺的念頭。					
4.我心裡覺得很空虛。					
5.沒有人瞭解我。					
6.我感到絕望。					
7.我覺得人生是灰暗的。					
8.我對原本喜歡的事，變得沒興趣了。					
9.我的胸口會緊緊、悶悶的。					
10.我在掩飾心理的痛苦。					
11.我變得討厭自己。					
12.我是別人的負擔。					
13.我覺得很煩。					
14.我上課唸書不能專心。					
15.我感到昏昏沉沉的。					
16.我覺得自己沒有未來。					
17.我認為自己做人失敗。					
18.我會莫名地想哭。					
19.我覺得日子痛苦難熬。					
20.我不想出門。					
21.我覺得生活沒有意義。					
22.我感到很寂寞。					
23.我對任何事都提不起勁。					
24.我覺得記憶力變差了。					
25.我會猶豫不決，很難做決定。					
26.我覺得自己是沒有價值的人。					
27.沒有人關心我。					
28.我不快樂。					
29.我會想要傷害自己。					

30.我會一直發呆。					
31.我不想和別人交談。					
32.我想自己躲起來。					

總分：_____ 分

透視你的情緒指數計分方式表

★計分方式★

沒有或極少	(每週 1 天以下)	0 分
有時候	(每週 1-2 天)	1 分
時常	(每週 3-4 天)	2 分
常常或總是	(每週 5-7 天)	3 分

將所有三十二題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了!

*分數說明

28 分以下

你現在的情緒大致穩定，沒有明顯的憂鬱情緒，通常可以處理生活上的壓力，建議你繼續保持良好的心情。

29~35 分

最近是否經歷了一些挫折或有不愉快的經驗?仔細回想，情緒變化及變化的緣由，試著把問題及感受向自己信任的人(例如朋友、父母及師長)說出來，已起討論處理的方法。他們的經驗或支持會帶給你不同的想法!保持良好的生活習慣，讓自己有活力!或是和朋友一起做些愉快放鬆的事。

35~51 分

是不是已經持續一陣子(超過兩星期)情緒低落、悶悶的、不想和別人交談?你的憂鬱程度已經蠻高了，一肚子苦惱與煩悶，連朋友也不知該如何幫你，可以與輔導老師、心理師或是醫師聊聊，進一步了解自己是否需要專業的協助。

52 分以上

你的心情持續低落?愁眉不展?只想一個人獨處?變得什麼都不想做?甚至對未來覺得無助或絕望?你的心已經感冒，心病需要需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診斷與治療，你將不再覺得孤單、無助!

「董氏憂鬱量表」-大專生版的編制、修訂與計分審核為 董氏基金會心理健康促進諮詢委員 林家興、胡維恆、黃國彥、張本聖、葉雅馨、邱弘毅、董旭英等。