

# 中國醫藥大學

## 109 年因應「嚴重特殊傳染性肺炎」心理輔導安心計畫

### 壹、緣起

嚴重特殊傳染性肺炎近月以來疫情持續延燒，未見趨緩，為預防校園發生群聚感染，確保學生學習權益，關懷教職員生身心狀況，依據 109 年 2 月 3 日中央流行疫情指揮中心決議與教育部決策，本校擬定此安心計畫因應。

### 貳、目標

- 一、建置輔導策略，以減輕學生受此事件波及而出現身心症狀影響就學。
- 二、針對不同情狀之輔導對象，提供不同輔導服務內容，以促進學生心理穩定及安心就學。
- 三、即早發現與適時介入預防，以降低因本事件而可能衍生之創傷狀況與危機事件。
- 四、有效連結校園內、外資源，共同建構校園防疫安全網絡，以落實維護學生身心健康。

### 貳、輔導對象

- 一、**第一類**：因疫情衍生相關心理輔導需求之自行求助或校內單位轉介輔導學生進行會談及評估，依據學生狀況與需求，提供心理諮詢或輔導。
- 二、**第二類**：就自主健康管理及居家檢疫之 14 天者之學生，自主管理學生由導師轉介，經導師電話追蹤學生本人，關懷瞭解心理影響程度與生活適應情形後，有心理輔導需求同學轉介健康中心(心輔區)並提供適當之輔導措施;居家檢疫學生主動由健康中心(心輔區)直接介入。
- 三、**第三類**：就**確診學生**主動電話聯繫學生或家屬，關懷瞭解心理影響程度及因罹患嚴重特殊傳染性肺炎所衍生之相關需求、輔導服務或協助，連結相關醫療資源，共同介入提供學生及家屬支持性服務。
- 四、**第四類**：就有親友或同學因罹患嚴重特殊傳染性肺炎而去逝之自行求助或轉介學生提供創傷評估、悲傷輔導、安心輔導等輔導措施。

### 參、執行期程

即日起至疫情趨緩時，暫以 108 學年度第 2 學期為區間，即至 109 年 7 月 31 日止。

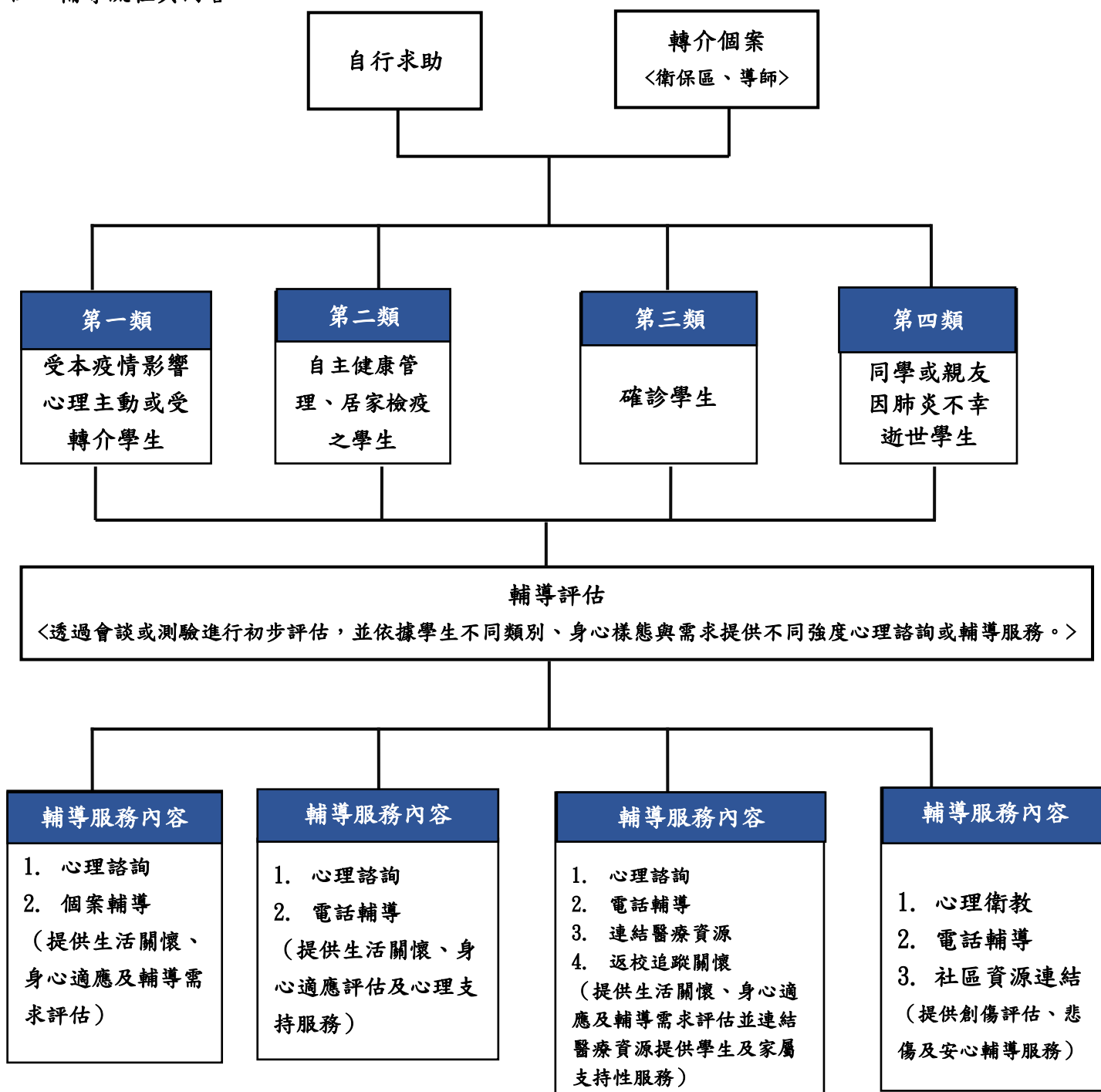
### 肆、三級輔導機制

從三級輔導規劃如下說明。

輔導機制	輔導內容
一級預防	(一)以公告及電子郵件傳送關懷文宣(附件1)，減少教職員生及家長之不安，並提供諮商輔導資源。 (二)協請導師以電話或LINE關懷「自主健康管理及居家檢疫14天期間」同

	學之需求、生活狀況、學習情形及行為表現，適時給予協助，並視學生狀況轉介心理輔導。
二級預防	(一)針對「 <b>自主健康管理及居家檢疫 14 天期間同學</b> 」有心理輔導之需求，適時以電話或電子軟體(mail 或 line)提供心理支持與輔導。 (二)針對「 <b>自我管理或居家檢疫 14 天之教職員生</b> 」有情緒困擾、需要情緒支持者或有其他狀況者，使用「 <b>透視你的情緒指數</b> 」量表(附件 2)，蒐集其相關心理狀況，進而提供後續心理輔導，協助教職員生逐步回復生活常軌。
三級預防	(一)針對嚴重情緒困擾而影響其身心與日常作息狀況者，提供處遇性心理輔導。 (二)針對及後續需要悲傷輔導或安心輔導者，連結校內外資源，提供創傷評估、悲傷及安心輔導服務。

### 伍、輔導流程與內容



## 陸、輔導機制注意事項

- 一、維護個人隱私：各單位處理當事人相關事宜，均須依規定辦理，且留意個人隱私及資料保護事宜。凡參與安心計畫及受關懷之教職員生均需遵守個人資料保護法及工作倫理，確保當事人隱私。
- 二、學生如前來面對面個案輔導時，須配合以下事項：
  - (1)量額溫(如額溫大於37.5，調整為電話輔導)
  - (2)手部消毒
  - (3)如有呼吸道症狀或保護自己，請自行配戴口罩

## 柒、其他

若有其他未盡事宜，得再修正之。

附件 1 -安心宣言。

附件 2 -「透視你的情緒指數」量表。



## 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勾選最適合的答案。

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。

**計分後，敬請繳回，以利重覆使用，謝謝！！**