

給暫緩返校就學的你：

相信接獲到暫緩返校就學訊息的你，內心當下一定十分的錯愕、生氣、焦躁與不安，也可能會覺得有這麼嚴重嗎？內心很想否認，沒辦法馬上接受這樣的事實，也想為自己的權益爭取，為何不能通融一些？但實在由於此波「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情嚴峻，學校需謹慎落實政府的防疫工作，才能確保您日後返校之際，能擁有一處安心就學的環境。以下提供您相關就學安心的必備資訊：

就學資訊

知道那端焦急的您可能最關心是自己就學的狀況，雖於防疫高峰期，本校教務處為保護學生及兼顧教學品質，減少學生應考準備與暑期實習之衝擊，相關教學配套措施（如附件1），請同學們確實閱讀且配合，讓我們在非常時期一樣維持好的學習品質！！若有最新教務方面公告，將持續通知同學，並公告於學校防疫專區 <https://2019ncov.cmu.edu.tw/>，若有任何教務相關問題，歡迎隨時聯繫教務處陳小姐
電話：04-22053366 # 1125
E-mail：LLchen@mail.cmu.edu.tw

身心健康資訊

如果您在無法返校的期間，因為此波疫情造成您內心極度的恐懼、不安與動盪，煩請您先進行情緒自我調節，方式如下：

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、好好的吃飯，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。）
5. **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。

另健康中心心輔區的輔導老師、導師、及國際事務處同仁也會運用軟件、發mail或致電給您，與您定時保持聯絡，支持與陪伴您渡過這段時間。附上健康中心輔導老師的聯絡方式，當您想聊聊時，可來信使用。

校區	院系	系輔導老師	e-mail/校內分機
台中校區	生命科學院及健照學院	郭美杏諮商師	meishink@mail.cmu.edu.tw；04-22053366分機1260
	公衛學院、中醫學院	蘇郁荃諮商師	yusu@mail.cmu.edu.tw；04-22053366分機1265
	藥學院、醫工院、人科院	李家蓀社工師	chiasun@mail.cmu.edu.tw；04-22053366分機1266
	醫學院、牙醫學院	黃鈴晏諮商師	violin@mail.cmu.edu.tw；04-22053366分機1267
北港校區	北港校區一年級各系	王媿慧社工師	mh@mail.cmu.edu.tw；05-7833039分機1104