



松濤堡壘師生互持，落實防疫戰勝新冠

親愛的中大同學們：

您好嗎！

台灣超前部署、全民團結防疫的成果，不僅打響國際，也成功守住清明連假及境外移入等各方面的疫情挑戰，證實了台灣前瞻防疫之能力。在中大，我們為守護同學健康並能安心學習，各單位亦竭盡心力地落實防疫的各項措施，包括全面量測體溫、線上教學、宿舍消毒、車輛入校管制等措施。在此特別特別感謝我們的師生攜手共同努力防疫，維護健康的校園平安度過最關鍵的時期。

面對疫情衝擊的這段時間，我們必須調整生活習慣、學習方式，又為保持安全的社交距離，很多活動也取消或延期。學校各項因應的決定雖然帶給同學、社團很多的不便，但樂見學生會、各系代、社團長及同學們積極參與及表達對校園防疫的關注及建議，彼此關心、鼓勵打氣，這都是對學務處在抗疫過程中最強而有力的支持，衷心感恩同學們共體時艱的配合與努力。

當面對全球新冠病毒險峻的威脅，學務處關心同學們可能因此容易感到害怕、焦慮，甚至恐慌，這都是正常的感受。這樣的感受能幫助我們對疾病提高警覺與危機意識，並採取適當的自我保護措施。但每天過度暴露在新聞媒體與社群網路的訊息中，甚至被假新聞與資訊影響，容易帶給我們過多的情緒壓力，也可能造成過度恐慌。因此在這期間，提醒同學除了預防措施外，也要調適好自我身心，更要對我們的松濤堡壘之防疫能力有信心。下列為相關的防疫提醒，供大家參考：

1. 篩選正確的資訊來源，減少過度暴露在相關訊息的時間：
 - (1)從具有公信力的管道(如衛生福利部、疾管家等)了解疫情。
 - (2)不過度接收太多的資訊。
 - (3)不隨意聽信與散播網路謠言而造成不必要的恐慌。
2. 好好的照顧與安適自己的身心：
 - (1)維持正常生活作息與適度運動，才有健全的身心面對危機。
 - (2)在煩躁不安時可與親友或身邊同學談談，從事抒發壓力的活動，保持情緒穩定，互相扶持才能幫助彼此渡過難關。
3. 保持正面思考，給予身邊親友支持與協助：

- (1)如果你身邊有被隔離或住院中的親友，請給予他們支持(電話/訊息關心、協助採買他們需要的物品...等)，讓他們知道自己沒有被拋棄。
- (2)相信醫療專業，配合相關防疫措施，若有覺得身體不適，應盡快就醫。若覺得心情受到過度影響，持續兩週以上，且親友也無法提供幫助，可尋求學務處諮商中心協助，「諮詢專線」為(03) 422-7151 #57263 或 57264，「諮詢電子信箱」為 ncu7263@ncu.edu.tw。其他相關心理衛生資源：可撥打衛福部 1925 安心專線及民間心理衛生諮詢單位如 1980 張老師、1995 生命線等的協助。

本次新冠病毒的傳播具相當的威脅，防疫期間需要大家的配合、體諒與支持，非常時期的非常措施必然會造成大家的不便和困擾，但在我們共同的守護及互相關懷體諒下，基於落實各項因應的措施，中大對於防疫有高度的信心，相信我們定能平順渡過、戰勝疫情，也邀請同學們搭上中大的信心列車，重回快樂且溫馨的校園生活，並平安、快樂、順利地完成學業！

學務長 林沛練敬上
109 年 4 月 17 日