

因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫—給中科大同學/家長的一封信

親愛的同學/家長：

新型冠狀病毒蔓延全球，本校已於 109/1/31 責成防疫小組，視疫情變化滾動式修正「本校嚴重特殊傳染性肺炎防疫應變計畫」(最新版為 109/2/10 修正通過)。因應本校將於 109 年 2 月 25 日(二)開學，邀請您與我們一起維護校園師生健康與安全。在這艱難的時刻，期盼您與我們一起守護校園健康。

一、安心就學及身心狀況輔導機制

本校為因應疫情發展，已建置相關就學、身心輔導措施，請參考下列資訊：

(一)註冊、修課與畢業相關措施(安心就學措施)

為避免因無法如期返校或因防疫隔離而影響就讀權益，本校訂定安心就學措施，提供學生彈性修業機制。相關措施請詳見[國立臺中科技大學因應新型冠狀病毒肺炎疫情安心就學措施\(2/18 更新\)](#)。

(二)身心狀況輔導機制

同學可遵照以下心理處方，以落實個人身心健康，敬請全校同學沉著應變，共同築起抗疫防線。

- 1.安：正確了解防疫資訊，勿過度聽信網路謠言。可參照本校已建置之防疫資訊平台([嚴重特殊傳染性肺炎防疫專區](#))。
- 2.靜：深呼吸或放鬆訓練，增加正向情緒活動。例：定時睡眠，安排每日活動。
- 3.能：增加自我掌控感，提升身體免疫力。例：勤洗手、多運動、作息正常。
- 4.繫：減少戶外活動，利用社群媒體或通訊軟體，維繫人際連結。
- 5.望：保持樂觀，灌注希望。

若同學為疑似病例，需自我管理或居家檢疫，職涯及諮商輔導中心心理師及社工師會以電話或簡訊方式聯繫關懷，提供相關心理支持服務；在學期間如有身心狀況受到影響之同學，亦可至 E-portal 申請諮商輔導服務。

二、重要連結及聯繫窗口

	名稱	聯絡電話	我什麼時候可以使用？
校內資源	校安中心	(04) 2219-5999	校安中心為學校防疫窗口，有通報、防疫相關問題，24 小時都可致電詢問。
	教務處	(04) 2219-5130	因疫情有修課、休退學上的問題，請於上班時間致電詢問。
	國際事務處	(04)2219-5762	境外生(含中港澳)集中監測之管理窗口，請於上班期間致電詢問。
	諮商輔導組	(04)2219-5240	因疫情感到慌張、焦慮等負面情緒，可致電或至 E-portal 申請諮商服務。
	衛生保健組	(04)2219-5230	有咳嗽、發燒、呼吸道感染等相關症狀，請於上班期間致電詢問。
校外資源	衛福部-防疫專線	1922	24 小時提供民眾疫情通報、傳染病諮詢、防疫政策及措施宣導等服務。
	衛福部-安心專線	1925	24 小時的安心專線。
	疾管家 (app)	LineID： @taiwancdc	可以線上即時與疾管家文字互動，獲得正確的疫情與防疫知識。